ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI ★

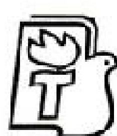
THE INTERNATIONAL BESTSELLER

BEING HAPPY!



ANDREW MATTHEWS

Viết và vẽ minh họa



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Đời Thay Đổi Khi Chúng Ta Thay Đổi Tập 1

Andrew Matthews

Table of Contents

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

Một người đàn ông đang thất vọng cùng cực nói với một học giả: "Thế là hết! Tôi đã mất tất cả!". Nhà học giả hỏi: "Thế anh vẫn còn nhìn thấy, nghe thấy, đi lại… được đấy chứ?". Người đàn ông đáp: "Vâng!?". Nhà học giả nói: "Vậy thì tôi cho là cái gì anh cũng còn, chỉ có tiền là mất!".

Một câu chuyện thật hay, phải không bạn?

Chỉ với một cách nhìn nhận khác hẳn mà cuộc đời một người thay đổi: từ chỗ bi quan, tưởng chừng mọi thứ đã kết thúc, sang chỗ lạc quan, có thể sẵn sàng bắt tay vào làm lại từ đầu…

Sự việc thì vẫn thế, chỉ cách nhìn của chúng ta thay đổi, và thế là cuộc đời cũng thay đổi…

Trong cuốn sách này bạn sẽ học cách để nhìn nhận cuộc đời!

Sách hay lắm, bạn hãy đọc đi…

TÔI SẼ THA THỨ CHO CHÍNH TÔI VÀ CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Chương 1: KHUÔN MẪU CƯ XỬ

Các khuôn mẫu cư xử

Hãy nhìn vào tâm trí của bạn. Khi bạn băng qua đường, bạn có tập trung vào mỗi bước đi không? Khi bạn nhai kẹo, bạn có nghĩ đến viên kẹo không? Khi bạn ăn cơm, bạn có phải nghĩ đến việc tiêu hóa nó không? Khi bạn đi ngủ, bạn có phải tập trung vào việc tiếp tục thở không?…

Bạn đâu có cần phải ý thức khi làm những việc này, đúng không? Bạn làm theo tiềm thức. Chúng ta có thể nói rằng trí óc của chúng ta giống như tảng băng. Phần chúng ta thấy là phần ý thức, và phần lớn hơn mà chúng ta không nhìn thấy là tiềm thức. Phần tiềm thức của chúng ta chịu trách nhiệm với hầu hết những kết quả mà chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Khi có những chuyện lặp đi lặp lại trong cuộc sống của mình thì đó chính là phần trí óc ta phải chịu trách nhiệm. Rất nhiều người trong chúng ta có những khuôn mẫu cư xử - tức là những kinh nghiệm cũ hay hành vi giống nhau trở đi trở lại hoài.

Bạn có biết người nào mà lúc nào cũng đến muộn không? Tôi từng chơi tennis với một anh chàng luôn đến trễ. Chúng tôi định chơi tennis trước giờ đi làm ở sân Hilton. Tôi nói với anh ta: “David, chúng ta sẽ chơi tennis vào 7 giờ sáng mai nhé?” Anh ta trả lời: “Tôi sẽ đến đó”. “Anh có nghe mấy giờ chưa?”, “7 giờ sáng. Tôi sẽ đến!”

Đúng như dự đoán, lúc 7:15 sáng hôm sau David đến. Anh ta đưa ra lý do: “Con tôi mượn vợt của tôi và để dưới giường của nó”. Tuần sau cũng thế. David đến lúc 7:16. Lý do là: “Tôi chỉ tìm được một chiếc giày!”. Tuần tiếp theo, anh ta đến đúng 7:15. “Vợ tôi bệnh và thằng con khóc quá”. Và tiếp tục

là pin hết, cúp điện, mất chìa khóa xe, và đồ lót bị ướt hay còn để trong máy giặt.

Rốt cuộc tôi nói: “David, chúng ta hãy giao kèo. Cứ mỗi phút anh bị trễ thì anh phải chịu phạt 1 đô la”. Anh ta bẽ mặt quá nên không bao giờ chơi tennis nữa!

David nghĩ anh ta là nạn nhân. Anh ta đã không cố gắng một cách có ý thức để đến trễ. Nhưng trong tiềm thức anh ta đã lập một chương trình luôn nói là “bạn lúc nào cũng trễ”… và chương trình đó làm chủ cuộc đời của anh ta.

Nếu David ngẫu nhiên dậy sớm và thấy mình sẽ đến đúng giờ thì chương trình bên trong này của anh ta sẽ khiến anh ta đụng phải một cái cây, lạc vào một con đường lạ. Và rồi anh ta sẽ hít sâu vào và nói “Lại thế nữa - Tôi sẽ lại bị trễ!”

Mẫu bi kịch.

Có lẽ bạn biết những người có mẫu này. Cuộc sống của họ là một chuỗi bi kịch. Bạn gặp họ trên đường phố và lỡ dại hỏi họ: “Anh có khỏe không?”, thì ngay lập tức bạn sẽ được biết là con mèo của họ vừa mới chết, chiếc xe họ mới phải sang lại, bố họ vô tình làm cháy nhà, và họ vừa mới được chẩn đoán là mắc một chứng bệnh gì hết sức nghiêm trọng mà bạn chưa bao giờ nghe nói đến.

Bất cứ khi nào mà cuộc sống của họ tưởng như bắt đầu trôi qua êm ả thì một giọng nói trong tiềm thức của họ thì thầm, “Ê, không dễ thế được!” và rất mau chóng, một bi kịch khác xảy đến. Họ mất việc làm, họ phải giải phẫu, họ bị bắt… và mọi thứ lại trở lại bình thường.

Chúng ta sẽ xem chúng ta có thể làm gì với những mẫu này sau, và bây giờ thì hãy nhận dạng thêm một ít nữa.

Mẫu tai nạn

Một số người có tài gặp tai nạn. Cả đời họ cứ bị trật thang té, hay đụng xe, ngã trên cây xuống, giật điện và bị tai nạn xe hơi. Tôi biết một nhân viên bảo hiểm trong 20 năm đầu đời đã sở hữu đến 5 chiếc xe hơi từ ngày sinh nhật thứ 16 của cô ta. Cô ta bảo tôi: “Cứ mỗi khi tôi mua một chiếc xe mới thì ai đó tông vào đuôi xe tôi. Sau 5 lần tai nạn như thế, tôi không thèm mua xe mới

nữa cho an toàn".

Mẫu bệnh hoạn

Bạn có biết ai có mẫu này không? Một số người cứ phải cảm lạnh 20 lần trong một năm. Một số người cứ mỗi khi có sự kiện lớn gì đó là phát bệnh. Có người thì thấy bệnh vào mỗi sáng thứ Hai.

Mẫu lộn xộn

Một số người thích sự lộn xộn. Họ không cố tình nhưng quán tính khuôn mẫu của họ quá mạnh! Bàn làm việc của họ lộn xộn, hồ sơ bề bộn, tóc tai bờm xờm. Nếu bạn đi theo sau và thu dọn mọi thứ cho họ thì rồi trong vòng 20 phút, văn phòng, giường ngủ và xe hơi, hộp đồ ăn của họ, tất cả đều lại như vừa mới qua một trận cuồng phong.

Mẫu cháy túi

Bạn có gặp ai lúc nào cũng cháy túi chưa? Đó không phải là cái chúng ta lâm vào mà là chính chúng ta tạo ra tình trạng đó cho mình! Những người có mẫu này tuân theo một chương trình tự động. Bất kỳ khi nào họ có tiền thừa là họ tìm nơi nào đó để tiêu cho sạch. Giống như bạn bị ngứa và phải gãi, họ có tiền và phải… xài. (Nếu bạn là thương gia thì coi chừng bị nhồi máu cơ tim!) Thường thì họ không bao giờ nhận biết cái gì đang xảy ra! Họ nghĩ rằng đó là do nền kinh tế, do chính phủ hay lương của họ không thỏa đáng nên đã làm họ phải khốn đốn. Nhưng nếu anh tăng lương họ gấp đôi thì họ cũng bị rỗng túi! Thật ra lý do những người trúng số thường sạch tiền, đó là do khuôn mẫu bên trong của họ nói: "Tiền này không chính đáng. Nó không có ý nghĩa. Nên tiêu vào việc gì đó cho xong".

Mẫu không thể thay thế được

Nếu bạn thuộc mẫu này thì bạn sẽ nghĩ là ngay sau khi bạn lên đường đi nghỉ phép được 3 phút là văn phòng của bạn sẽ rối tung lên và tất cả nhân viên của bạn sẽ rất khổ sở. Nếu có mẫu này thì hệ thống niềm tin và thái độ của chúng ta sẽ giúp chúng ta tạo ra và duy trì tình huống đó. Chúng ta cứ luôn tin rằng ngay khi chúng ta rời đi thì tất cả biến thành địa ngục.

Mẫu thay đổi công việc

Một ông bạn đang nghĩ đến chuyện thay đổi công việc đến gặp tôi mới đây và bảo rằng: “Công ty này đang làm cho tôi dẫm chân tại chỗ, sản phẩm của chúng tôi không đủ chất lượng và tôi không đủ tiền thuê nhà”.

Tôi hỏi: “Anh làm công việc này được bao lâu rồi?”

Anh ta trả lời: “Hai năm”.

Tôi nói: “Vậy công việc trước thì sao?”

“Hai năm”, anh ta nói.

“Thế còn trước đó?”

“Hai năm”.

“Và trước đó nữa?”

“Khoảng 24 tháng”.

Tôi nói: “Thế vấn đề là do đâu - anh hay là công ty?”

Anh ta trả lời: “Do tôi!”

Tôi nói: “Nếu là do anh thì tại sao lại đổi công ty!”

Trong lúc nói chuyện, tôi kể cho anh ta nghe về một người bạn của tôi đã thay đổi công việc 5 lần trong 11 tháng qua. “Thật ra tôi dám cá hết gia sản của tôi là cô ta sẽ không còn làm công việc hiện tại trong năm tới”. Chiều hôm đó cô ta gọi điện và cho tôi biết là cô ta đã bỏ việc! Quả là tôi đã không liều nếu dám cá như vậy!

Bây giờ thì cô ta bảo tôi là cô ta rất sung sướng vì thế chúng ta không thể nói mẫu này là tốt hay xấu. Chỉ đơn giản là thật có ích khi chúng ta nhận ra được là chúng ta đang hành động theo mẫu.

Còn có một mẫu khác. Đó là: “Con người thật xấu xa, cuộc sống thật kinh khủng, tại sao chuyện này lại xảy ra với tôi, tôi ước gì có thể chết đi!” Rõ ràng là chúng ta có xu hướng tạo ra hoàn cảnh của mình và cái này cũng chẳng có gì vui lắm!

Mẫu “tôi chỉ kiếm đủ sống”

Đối với mẫu này, tư duy có ý thức và tiềm thức giới hạn chúng ta vào một tình huống mà cuộc sống là một cuộc chiến đấu và chúng ta chỉ “sống sót”.

Bạn có liên quan đến mẫu nào trên đây không?

Mẫu “tôi lúc nào cũng bị lỡ cơ hội” (không gặp thời)

Nó biểu lộ trong việc cho rằng chúng ta được sinh ra, bắt đầu đi học, làm kinh doanh, đi nghỉ… quá sớm hay quá trễ! Chúng ta lúc nào cũng có mặt đúng chỗ nhưng sai giờ! Cũng như thế, chúng ta có tài thật nhưng giáo viên không giỏi, hay chúng ta có không đúng tài, hoặc giáo viên tốt, tài năng không có để phát hiện ra được năng khiếu của chúng ta…

Mẫu : người khác lúc nào cũng ăn bớt của tôi”

Chúng ta có cần phải nói thêm không nhỉ? Chúng ta đã bắt đầu bằng cách nhìn vào một số mẫu tiêu cực. Tuy nhiên, có những mẫu tích cực mà bạn có thể có.

Mẫu “tôi lúc nào cũng khỏe mạnh”

Tình trạng sức khỏe của chúng ta được quyết định bởi chương trình mà chúng ta lập cho mình. Nó nói cho bạn biết bạn là ai và cái gì sẽ xảy ra với bạn.

Bạn có biết người nào “Luôn có mặt đúng nơi vào đúng giờ không?” Họ đầu tư kinh doanh khi cơ hội vừa đến và họ bán nhà ngay trước khi người ta xây nhà tạm giam cạnh nhà họ. Họ đi nghỉ và gặp ngay những tỉ phú chịu chi phí cho họ đi vòng quanh châu Âu. Và bạn nghĩ “Làm sao họ làm được như thế nhỉ? Ước gì tôi chỉ may mắn bằng nửa họ!” Có mặt đúng nơi vào đúng giờ là một mẫu.

Còn mẫu “Đi đâu tôi cũng làm ra nhiều tiền?”. Một số người như vậy thật! Hay “Khi mua cái gì tôi cũng trả được giá cả?”. (và đối lập với nó là “Lúc nào tôi cũng bị ăn chẹt!”)

Những mẫu khác nữa là “Tôi tin vào con người và họ lúc nào cũng đối xử tốt với tôi” và “cái gì tôi làm lúc nào cũng vui và dễ dàng”.

Chúng ta cứ giả sử là bạn muốn theo các mẫu tốt. Vậy còn những mẫu bạn không muốn theo? Vì vậy chúng ta phải tự hỏi mình: “Những mẫu chết tiệt mà tôi bị vướng - khi nào chúng sẽ thay đổi? Khi nào thì chúng chấm dứt?” Câu trả lời là: “Cuộc sống thay đổi khi chúng ta thay đổi!”

Thay đổi luôn là thử thách.

Thay đổi mẫu không phải lúc nào cũng dễ, nhưng có thể làm được.

Dù cho bạn đang ở đâu, bạn cũng có thể đến được nơi mà bạn muốn, và hãy xem cách thức thực hiện điều đó thông qua quyển sách này. Bạn nên nhận ra ngay ở đây một điều. Ngay khi chúng ta quyết định thay đổi, chúng ta gặp phải những cản trở. Chúng ta luôn gặp thử thách phải xem lại mình có nghiêm túc muốn thay đổi hay không. Hãy giả sử là bạn quyết định ăn kiêng. Đây là tuần mà bạn phải gạt bỏ những thứ không tốt cho bạn. Chính trong tuần này bạn nhận được nhiều thư mời dùng bữa tối, tiệc cocktail hay lễ kỷ niệm… Tất cả những thay đổi luôn đầy thử thách, nhất là trong giai đoạn ban đầu. Cứ tưởng tượng bạn đã quen với việc ăn mặc xuềnh xoàng. Khi mặc vào bộ đồ tốt nhất, bạn làm nó bị dơ không thể tẩy được. Bạn có thể bị dầu đổ trên chân ngay khi đi từ phòng ngủ vào phòng tắm, mà lại ngay cái bộ đồ tốt nhất! Bạn sẽ nghĩ là: “Ừm, tôi là vậy đó. Tôi không thể thay đổi được”. Sự thật là bạn có thể thay đổi, nhưng cái mẫu cũ cứ bám ríu lấy bạn.

Vậy làm cách nào để chúng ta thay đổi?

Trước hết phải hiểu là tất cả thay đổi đều gặp trở lực. Tóm lại, phải sẵn sàng đối đầu với nó.

Sự hình thành khuôn mẫu cư xử

Chúng ta bắt đầu hình thành khuôn mẫu cư xử ngay từ khi mới sinh ra. Khi

chúng ta còn nhỏ, chúng ta khóc vì nhiều lý do: chúng ta khát, nóng, lạnh, cô đơn, bực bội, muốn được âu yếm, khó thở, bị ướt, bị đói, muốn có đồ chơi và vân vân… Khi chúng ta khóc, thường thì bố mẹ tưởng chúng ta chỉ đói. Như vậy cứ mỗi khi muốn đáp ứng yêu cầu gì đó của chúng ta thì chỉ việc bỏ cái gì đó vào mồm chúng ta. Vậy nếu bạn hút thuốc, hay uống rượu hoặc ăn nhiều, bạn không cần phải tìm hiểu xem những thói quen này bắt nguồn từ đâu. Khi bạn bực bội, cô đơn hay chán nản, bạn nghĩ ăn một cái gì đó trong tủ lạnh sẽ giúp ích cho bạn nhất. Vậy việc hút thuốc hay uống rượu phần nào cũng là phản ứng có điều kiện tương tự.

Cũng vì những lý do tương tự, nhiều phẩm chất hiện tại của chúng ta là kết quả của kinh nghiệm quá khứ. Trong những năm đầu đời, chúng ta cởi mở nhưng cái đầu rỗng tuếch. Chúng ta tiếp thu thông tin như một miếng xốp. Nhờ quan hệ đầu tiên với bố mẹ, chúng ta có được những quan hệ to lớn về sau và họ ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta sau này. Một phần có ý thức và một phần tiềm thức, chúng ta tạo ra những khuôn mẫu cư xử trong đời sống của mình phản ánh những kinh nghiệm mà chúng ta đã trải qua khi sống cùng bố mẹ. Chẳng hạn, chúng ta:

- Quan hệ với những người giống bố mẹ chúng ta. Ví dụ, chúng ta làm việc cho những ông chủ có tính cách y chang như bố hay mẹ ta.

- Phát triển những quan hệ giống như quan hệ của bố mẹ ta với người khác. Nếu cha mẹ chúng ta dịu dàng và quan tâm, chúng ta cũng trở nên như thế. Nhưng cũng có thể là do chúng ta hình thành một bức tranh tiềm thức từ khi còn nhỏ và bức tranh này bảo là, chẳng hạn “đàn ông thực sự phải cao, ngăm đen và ít nói” (như cha tôi). Tuy không nhận biết tí nào về những điều này ở mức độ có ý thức, nhưng chúng ta sẽ tìm đối tượng để lấp vào bức tranh này.

Cũng tương tự, tính chất quan hệ của chúng ta với bố mẹ sẽ tạo ra những mẫu của nó. Nếu lúc nhỏ chúng ta phải chịu sự phủ nhận hay mặc cảm tội lỗi thì chúng ta lại tiếp tục quan hệ với những người xem chúng ta như người “xấu”. Nếu được yêu thương và khuyến khích, thì chúng ta lại có xu hướng tiếp xúc với những người đối đãi tốt và tôn trọng chúng ta. Tóm lại, chúng ta thu hút đối tượng mà chúng ta mong đợi và những người xung quanh sẽ đối xử với chúng ta theo cách mà chúng ta tin là mình xứng đáng được nhận.

Đây chỉ mới là sự lướt qua bề mặt. Tuy nhiên, nhìn nhận vấn đề là đã giải quyết nó một nửa, biết được những khuôn mẫu của bạn và nguồn gốc hình thành của chúng là điều rất cần thiết.

Đúc kết

Chúng ta sẽ không bị mắc kẹt vĩnh viễn với những mẫu cư xử nếu chúng ta muốn thay đổi. Những mẫu tiêu cực cũ sẽ còn bám ta dai dẳng nhưng không phải là không bao giờ dứt được. Hãy luôn suy nghĩ tích cực về bản thân và các điều kiện, hoàn cảnh của bạn. Những nguyên tắc về tinh thần cho điều này không phải là dễ nhưng phần thưởng cho chúng thật lớn lao. Hãy luôn nói tốt về bản thân bạn và xem như bạn đang sống theo cách mà bạn muốn. Bạn sẽ tạo ra được những mẫu mới và hạnh phúc.

Hãy nghe những băng cassette khuyến khích tinh thần và đọc những sách về thành công. Hãy học hỏi người khác, bạn sẽ viết lại được mẫu mà bạn muốn.

Ngoài ra, chọn những cái "đúc kết" trong quyển sách này để loại bỏ những thứ làm sa lầy cuộc sống của bạn và củng cố những mẫu sẽ đưa bạn tiến về phía trước.

Hình ảnh của chính mình

Bạn có bao giờ để ý là khi bạn cảm thấy vui thì những người xung quanh bỗng trở nên thật dễ thương không? Làm sao mà họ thay đổi như vậy, bạn không thấy buồn cười sao?

Thế giới xung quanh là sự phản ánh của chính chúng ta. Khi chúng ta thấy căm ghét bản thân thì chúng ta ghét cả người khác. Khi chúng ta thích bản thân mình thì thế giới thật tuyệt vời.

Hình ảnh của chính chúng ta là dấu ấn quyết định cách chúng ta cư xử, đối tượng chúng ta giao du và cái gì chúng ta sẽ làm và không làm. Tư tưởng và hành động của chúng ta bắt nguồn từ cách chúng ta nhìn nhận bản thân mình.

Bức tranh về chính chúng ta sẽ được tô màu bởi kinh nghiệm, thành công và thất bại của chúng ta, suy nghĩ của chúng ta về bản thân và phản ứng của người khác đối với chúng ta.

Tin hình ảnh này là có thật, chúng ta chỉ sống trong phạm vi các bức tranh này.

Vì thế hình ảnh về bản thân chúng ta sẽ quyết định:

Chúng ta thích mọi điều xung quanh và thích sống với điều đó đến mức độ

nào.

- Mức độ thành công chúng ta đạt được trong cuộc sống.

Chúng ta là người mà chúng ta tin mình sẽ trở thành. Chính vì thế, tiến sĩ Maxwell Maltz, tác giả của cuốn sách bán chạy nhất tên là “Điều khiển học - Tâm lý” đã viết “Mục tiêu của tất cả các liệu pháp tâm lý là thay đổi hình ảnh của một cá nhân về chính bản thân họ”.

Nếu các bạn cho là mình kém cỏi về toán học, bạn sẽ luôn gặp khó khăn với các con số. Có thể do những kinh nghiệm không hay trước đây, bạn hình thành một thái độ cho là: “Dù thế nào tôi cũng không thể làm toán được”. Vì thế bạn không cố gắng. Thông thường, bạn sẽ tuột dốc ngày càng nhanh hơn. Nếu có khi làm được, bạn sẽ nghĩ: “Chỉ là may mắn thôi”. Khi bạn không thành công, bạn nói: “Thấy chưa! Điều đó chứng tỏ là tôi không thể làm được”.

Có thể bạn còn bảo người khác là bạn không thể làm tính cộng. Bạn càng nói với anh mình, chồng mình, hàng xóm hay nhân viên ngân hàng của bạn là bạn không làm được thì bạn càng tin như vậy, và hình ảnh này càng ăn sâu vào tâm trí bạn. Bước đầu tiên để cải thiện mạnh mẽ các kết quả của chúng ta là cách chúng ta nghĩ và nói về chính bản thân mình. Một người học chậm có thể bắt đầu học nhanh hơn ngay khi anh ta thay đổi ý nghĩ về khả năng của chính mình. Nếu hình ảnh về bản thân bạn bảo bạn là bạn có khả năng phối hợp tốt, bạn sẽ học những môn thể thao mới nào đó một cách dễ dàng. Nếu bạn tự nhủ là bạn không thể làm, bạn sẽ mất thời gian lo lắng là bạn sẽ làm rơi banh và làm rơi thật.

Chừng nào bạn còn nghĩ mình là người luôn rỗng túi thì bạn sẽ thiếu tiền hoài. Nếu bạn xem mình là một người chiến thắng về tài chính, bạn sẽ luôn đầy đủ.

Hình ảnh về bản thân giống như cái nhiệt kế buộc chúng ta luôn hành động trong thang độ của nó. Có thể Fred chỉ mong là mình được hạnh phúc trong 50% thời gian. Vì thế khi được vui hơn, anh ta nghĩ “Hãy chờ xem! Không thể tốt lành như vậy được! Bất kỳ lúc nào một cái gì đó tồi tệ có thể xảy ra”. Khi điều đó xảy ra thật, Fred sẽ hít sâu vào và buột miệng: “Tôi biết trước vậy mà!”

Điều Fred không biết là có những người khác trên thế giới lúc nào cũng bất hạnh và có những người lúc nào cũng hạnh phúc. Chúng ta tạo nên chính cuộc sống của mình tuỳ theo hình ảnh của chính ta về hạnh phúc của ta.

Ý nghĩa của điều này là BẠN QUYẾT ĐỊNH dựa trên hình ảnh về chính mình. Chúng ta thường quyết định bằng chính giá trị của mình và dựa trên mức độ hạnh phúc mà mình mong đợi.

LỜI KHEN, tại sao không nói một cách đơn giản là cám ơn… ?

Hình ảnh về chính chúng ta sẽ quyết định mức độ tập trung của chúng ta, hay cái mà chúng ta cho phép mình suy nghĩ. Một hình ảnh tốt về bản thân sẽ cho phép chúng ta tập trung vào những lời khen ngợi dành cho mình và những thành công mà chúng ta đã đạt được. Cái này không khác gì với việc có một cái đầu thông minh. Một người nào đó từng nhận xét: "Tính tự cao là một bệnh khó hiểu. Ai cũng ghét cái thói này trừ người có tính đó". Ích kỷ và biết yêu bản thân đúng cách là hoàn toàn đối lập nhau.

Sự ích kỷ và sự yêu bản thân một cách lành mạnh cần phải được phân biệt rõ.

Con người ích kỷ thích mình là trung tâm của sự chú ý, thích được công nhận và không quan tâm đến người xung quanh.

Trong khi đó, yêu bản thân làm cho chúng ta tôn trọng mong ước của chúng ta cũng như của những người khác hơn. Có nghĩa là chúng ta có thể cảm thấy tự hào về bản thân mình vì những cái mình đạt được mà không cần nói cho tất cả mọi người biết và chấp nhận những thiếu sót của mình để cải thiện bản thân.

Một tình yêu bản thân lành mạnh sẽ không buộc chúng ta phải giải thích vì sao chúng ta đi nghỉ, hay phải mua giày mới, hoặc chiều chuộng bản thân mình tí chút. Chúng ta cảm thấy thoải mái khi làm việc này hay việc kia làm cho đời sống chúng ta tốt đẹp hơn lên.

Bạn đừng nghĩ đến cái gọi là "cảm giác phức hợp"

Khi chúng ta thật sự coi trọng giá trị của mình, không cần phải nói với người ngoài là chúng ta tốt hay giỏi như thế nào. Chỉ có người không thuyết phục được bản thân là họ có giá trị thật sự thì mới oang oang với mọi người về lòng tốt của mình.

Tôi cho là bạn nên chấp nhận những lời khen của người khác dành cho mình. Chúng ta không cần phải hoàn thiện mới có thể chấp nhận một lời khen với lời cảm ơn chân thành. Những người thành công luôn luôn nói "Cám ơn!"

Họ hiểu là chuyện xác nhận rằng một công việc được làm tốt là điều hoàn toàn nên làm.

Nếu bạn chúc mừng Greg Norman vì anh ta thắng giải đánh gôn thì anh ta sẽ không nói “Chỉ là ngẫu nhiên thôi” hay “May mắn thôi mà”. Anh ta sẽ nói “Cám ơn!”. Nếu bạn khen ngợi Paul McCartney vì anh ta vừa cho ra đời một đĩa nhạc xuất sắc thì anh ta không nói “Anh chàng ngốc ạ ! Cái đĩa đó đâu có ra gì” Anh ta sẽ nói “Cám ơn” Những con người thành công biết nâng niu giá trị riêng của họ và họ đã làm như vậy rất lâu trước khi thành công, để được thành công. Cũng giống như tất cả chúng ta, họ cần phải công nhận giá trị của họ trước.

Một lời khen là một món quà. Nó bắt người ta phải suy nghĩ và cố gắng để ban tặng nó cho ai đó. Thế thì thật thất vọng nếu bạn ném trả món quà đó vào mặt họ. Đây cũng là lý do buộc phải tiếp nhận lời khen một cách dễ thương. Nếu một người khen vẻ đẹp tuyệt vời của bạn mà bạn lại đáp trả “Nhưng môi tôi bẹt và chân tôi ngắn!” thì họ sẽ chưng hửng biết bao!

Bạn thì cảm thấy không dễ chịu vì bạn đã không chấp nhận lời khen với tinh thần mà người khen muốn chuyển giao, còn người khen cũng thấy bực vì lý do tương tự và sẽ nhớ đến bạn như một người có cái môi bẹt và đôi chân ngắn. Vậy tại sao không đáp lại một cách đơn giản là “Cám ơn”?

“Tôi” trong mắt người khác.

Chúng ta có thể đánh giá hình ảnh của chính chúng ta bằng cách nhìn vào những người xung quanh chúng ta. Chúng ta thiết lập những quan hệ với những người đối xử với ta theo cách ta cho là mình xứng đáng được hưởng. Những người có hình ảnh tốt về mình thường có nhu cầu được tôn trọng bởi những người gần gũi với họ. Họ đối xử tốt với bản thân, và làm gương tốt cho người khác trong chuyện này.

Nếu Mary nghĩ không tốt về bản thân, cô ta sẽ chịu đựng tất cả những thứ rác rưởi và sỉ vả của người khác. Trong tâm trí của cô ta sẽ luôn có câu: “Mình không quan trọng” “Chỉ tại mình thôi. Lúc nào mình cũng bị đối xử tệ bạc. Có lẽ mình đáng phải bị như thế”.

Chúng ta có thể đặt câu hỏi “Mary còn phải chịu sự bất công đó bao lâu nữa?”

Câu trả lời là: “Chừng nào cô ta còn đánh giá thấp bản thân mình”.

Người khác đối xử với ta theo cách mà ta đối xử với chính bản thân mình. Những người ta quan hệ sẽ nhanh chóng nhận ra là ta có tôn trọng chính mình không. Nếu chúng ta tự trọng, họ cũng sẽ phải làm như thế.

Tôi nghĩ các bạn ai cũng biết những phụ nữ không biết tôn trọng bản thân, vấp váp hết quan hệ này đến quan hệ khác. Bạn trai lúc là tên nghiện ngập, lúc là kẻ bất tài. Ngày nào họ cũng bị sỉ vả hay đánh đập. Thật không may, họ sẽ phải chịu hoài như vậy chừng nào họ còn duy trì mãi suy nghĩ thấp kém về bản thân mình.

Nhưng cũng có những người dù rất khó khăn cũng học được cách đòi hỏi sự đối xử công bằng của bạn bè, đồng nghiệp và gia đình. Họ nhận ra là khi họ đã tạo ra một vị thế, người khác xử sự phải phép ngay.

Giá trị bản thân.

Tôi giả sử bạn đang chịu trách nhiệm chăm sóc một bé trai 3 tháng. Đến giờ ăn, bạn có cho bé ăn mà không cần ai thúc hối không? Dĩ nhiên bạn sẽ tự giác làm. Bạn sẽ không nói "Này bé, nếu em không ngoan và dễ thương, không ngồi ngay ngắn và chọc tôi cười bằng cách bập bẹ chữ A, B, C tôi sẽ không cho em ăn!" Bạn cho bé ăn vì bé xứng đáng. Bé phải được yêu thương, chăm sóc và âu yếm. Bé được đối xử như thế vì bé cũng như bạn, bé là một con người. Một thực thể của vũ trụ.

Bạn cũng xứng đáng được như vậy. Ngay từ khi sinh ra và ngay cả bây giờ. Nhiều người nghĩ rằng họ phải thông minh, đẹp trai hay lanh lẹ, được trả lương hậu, v. v. mới xứng đáng được yêu thương và tôn trọng.

Bạn xứng đáng được yêu và tôn trọng chỉ vì bạn là bạn.

Thật hiếm khi chúng ta biết tập trung vào vẻ đẹp thật sự và sức mạnh bên trong. Bạn có nhớ các bộ phim "Chàng và nàng" không? Khi chàng và nàng vật lộn với bao khó khăn, bạn hy vọng và cầu nguyện là mọi chuyện sẽ êm thấm. Chàng đi lính, nàng bỏ đi, chàng về thì nàng ta đã đi, chàng tìm được nàng, anh trai nàng bảo chàng cút đi, nàng cũng bảo chàng cút đi, và bạn thì cứ mong là họ sẽ sống hạnh phúc sau đó, họ sẽ cưới nhau và đi dạo trong hoàng hôn khi phim hạ màn. Bạn lau nước mắt, bóp cái bịch bắp rang trong tay và đi ra khỏi rạp phim.

Chúng ta khóc khi xem những phim đó vì trong sâu thẳm tâm hồn mình chúng ta quan tâm, chúng ta yêu, chúng ta tổn thương. Có cái hạt nhân bên trong này trong tất cả chúng ta và nó rất đẹp. Tùy vào việc chúng ta bị tổn

thương đến mức nào, chúng ta sẽ biểu lộ tình cảm sâu sắc nhất của mình, nhưng ai trong chúng ta cũng đều làm như vậy.

Khi chúng ta đọc những bài viết về cảnh khốn khổ trên toàn cầu, tất cả chúng ta đều cảm thấy đau đớn cho những người ở nơi ấy. Mỗi người đều suy nghĩ khác nhau về cách tốt nhất để giúp đỡ họ, tất cả đều quan tâm. Chúng ta là như vậy đó.

Phải công nhận là bạn có những phẩm chất này - khả năng yêu thương và thông cảm, chia xẻ. Bạn là con người. Hãy công nhận những giá trị của bạn và luôn nhắc nhở chính bạn rằng bạn xứng đáng được đối xử tốt.

Câu chuyện về RAPUNZEL

Như tất cả những câu chuyện thần thoại khác, câu chuyện này có ý nghĩa sâu xa của nó. Đó là câu chuyện về sự tôn trọng bản thân. Rapunzel là một phụ nữ trẻ bị giam trong một tòa lâu đài bởi một tên phù thủy lúc nào cũng nói với cô là cô rất xấu. Một ngày nọ, một hoàng tử đi ngang qua và nói với Rapunzel về vẻ đẹp của cô. Cô thả bím tóc vàng xuống cho chàng trèo lên để cứu cô.

Không có lâu đài cũng như không có phù thủy nào giam tù được cô, trừ lòng cô tin là mình xấu. Khi biết ra là mình đẹp qua cái nhìn của chàng hoàng tử, cô biết là mình có thể được tự do. Chúng ta cần nhận biết được những tên phù thủy bên trong ngăn không cho ta được tự do.

Hình ảnh về bản thân và tiềm thức.

Hành vi và chương trình trong tiềm thức chúng ta quyện với sự tự đánh giá bản thân. Ví dụ khi chúng ta không cảm thấy dễ chịu, chúng ta thường đổ lỗi cho chính mình. Những biểu hiện có thể là sự chè chén say sưa, tai nạn, bệnh hoạn, ma tuý. . Nó không nhất định phải là một hành động tiềm thức. Đơn giản là sự đối xử với bản thân sẽ tự động phản ánh tình yêu bản thân chúng ta ở thời điểm đó.

Cũng có những bằng chứng cho thấy là người bị tai nạn xe cộ thường cảm thấy bất hạnh và cho rằng tai nạn phần nào chính là sự trừng phạt.

Điều tối quan trọng là phải cố gắng suy nghĩ thật tích cực. Như thế chúng ta sẽ là những người hạnh phúc.

Hành vi xuất phát từ suy nghĩ xấu về bản thân.

Mỗi người trong chúng ta phải liên tục duy trì hình ảnh tích cực và lành mạnh về bản thân. Những biểu hiện sau chứng tỏ chúng ta cần cải tạo hình ảnh về chính mình:

- Sự ghen tỵ

- Nói xấu về bản thân.

- Mặc cảm tội lỗi.

- Không thể khen ngợi ai được.

- Không biết nhận lời khen.

- Không quan tâm đến nhu cầu của mình.

- Không nói ra điều chúng ta muốn.

- Chối bỏ sự hưởng thụ một cách không cần thiết.

- Không biểu hiện tình cảm được.

- Không thể đón nhận và hưởng thụ tình cảm.

- Phê bình người khác.

- So sánh bản thân với người khác.

- Sức khỏe kém cỏi.

Thay đổi là điều khó làm. Suy nghĩ không tốt về bản thân có xu hướng tồn tại dai dẳng. Khi chúng ta bắt đầu thực hiện hành động cải thiện hình ảnh này

thì lại xuất hiện xu hướng bộc lộ những mẫu cũ của mặc cảm tội lỗi, tự buộc tội hay bôi xấu mình. Dưới đây là một vài đề nghị giúp bạn thay đổi cách cảm nhận về bản thân:

- Chấp nhận lời khen, hãy luôn nói cám ơn hay cái gì đó tương tự.

- Khen ngợi - một trong những cách dễ nhất để cảm thấy hài lòng là nhận ra cái đẹp của người khác.

- Luôn luôn nghĩ tốt về bản thân.

- Khen ngợi chính bạn - khi bạn làm được cái gì đó, hãy tự vỗ lưng một cái. Hãy trân trọng giá trị của bạn.

- Phân biệt hành vi với bản thân bạn - hãy nhớ là hành vi của bạn không liên quan đến giá trị bản thân bạn. Nếu bạn làm cái gì đó ngu ngốc, chẳng hạn húc xe mình vào xe của ai đó, không phải như thế bạn là người xấu. Bạn chỉ mắc lỗi thôi. (Hãy tập thích người mắc lỗi, chỉ ghét cái lỗi thôi)

- Chăm sóc tốt cơ thể - Bạn chỉ có một tấm thân, bạn làm cái gì cũng ảnh hưởng tới nó. Hãy tập thể dục và chăm sóc tốt cho nó.

- Hãy cho mọi người biết bạn muốn được họ đối xử như thế nào - nhất là thông qua cái cách mà bạn đối xử với chính bạn và họ. Không ai muốn phải chịu sự xỉ vả từ người khác!

- Quan hệ với người tốt.

- Cố gắng để có niềm vui mà không phải cảm thấy có lỗi - sử dụng thuật khẳng định

- Đọc những sách làm giàu ý tưởng và nhiệt tình của bạn.

- Luôn luôn tưởng tượng ra hình ảnh tương lai của bạn, không phải hình ảnh hiện tại.

Như thế bạn sẽ chú tâm hơn đến những cái quan trọng.

Hãy thương người hàng xóm như chính bản thân bạn.

Thương người hàng xóm như bản thân cũng có nghĩa là phải thương bản thân mình nữa, chứ không phải chăm chăm thương họ mà lại ghét bản thân mình. Tôi không khuyên các bạn phải hy sinh bản thân và phải chịu đựng. Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta phải cân bằng giữa nhu cầu của mình và của họ, phải tôn trọng cả hai phía.

Sự khiêm tốn giả tạo.

Có lẽ bạn biết những người khiến người khác khen mình bằng cách dùng tâm lý nghịch.

Họ nói: “Tôi chơi piano rất tệ!”

Vậy là bạn sẽ nói: “Tôi nghĩ là anh chơi rất hay”

Họ nói: “Không đâu. Tôi mắc nhiều lỗi lắm”

Bạn lại nói: “Tôi thấy rất tuyệt”.

Họ nói: “Anh chỉ khen thôi!”

Bạn nói: “Tôi nói thật mà. Anh tuyệt lắm”

Họ lại nói: “Cám ơn. Nhưng tôi tệ thật”

Thật dễ cáu, đúng không bạn? Chúng ta có trách nhiệm kết thúc kiểu nói chuyện kỳ cục này càng nhanh càng tốt và nói đến cái gì hay ho hơn.

Những người xuất sắc không chơi cái trò này. Họ không đi câu lời khen mà đón nhận thật duyên dáng những lời khen người khác ban tặng.

Sức khỏe.

Những thí nghiệm khoa học cho thấy người ta có thể bị giết chết bằng cảm xúc buồn bực nhanh hơn là thuốc độc chết người. Các mẫu máu của người chịu sự sợ hãi hay giận dữ tột độ khi tiêm vào những con chuột lang làm cho chúng chết trong chưa đầy hai phút. Thử tưởng tượng lượng máu này sẽ gây ra điều gì khi ở trong chính con người bạn.

Những ý nghĩ của bạn sẽ ảnh hưởng đến cơ chế hóa học của bạn trong từng giây. Cả cơ thể của bạn sẽ bị sốc khi bạn đang đi trên đường mà một chiếc xe tải phanh thình lình ngay trước bạn 2 mét. Trí óc của bạn sẽ tạo ra phản ứng tức thì cho cơ thể.

Chính cái chất độc do nỗi sợ hãi, bực bội hay căng thẳng tạo ra sẽ giết chết bạn. Không thể lo sợ hay bực bội mà bạn lại cảm thấy khỏe khoắn. Không phải là khó xảy ra, mà là không thể. Nói cho đơn giản thì sức khỏe của bạn là sự phản ánh tinh thần. Bệnh hoạn cũng chính là do những mâu thuẫn không giải quyết được bên trong đã đến lúc biểu hiện ra bên ngoài.

Một điều tuyệt vời là chính tiềm thức hình thành nên sức khỏe của chúng ta. Bạn còn nhớ cái ngày mà bạn cảm thấy muốn bệnh khi không muốn đi học không? Sợ hãi cũng làm cho bạn đau đầu? Bạn có từng biết ai đột ngột đau thanh quản trước khi sắp thực hiện một bài phát biểu quan trọng không? Chính sự liên hệ giữa trí óc và cơ thể làm cho tiềm thức của ta gây ra điều mà ta muốn tránh. Nhận ra điều này là chúng ta đã sẵn sàng được một nửa để làm cái gì đó nhằm khắc phục nó.

Chính sự mong đợi và hệ thống niềm tin của chúng ta làm cho chúng ta bị bệnh. Nếu anh rể của bạn bảo: "Tôi bị cảm nặng, cậu có thể cũng sẽ bị và phải ở nhà 2 tuần". Thế là chúng ta trở nên dễ mắc bệnh này. Chúng ta bị bệnh là vì chúng ta nghĩ mình sẽ bị như vậy.

Cũng có khi chúng ta bị một bệnh nào đó vì cho rằng cha mẹ chúng ta bị nên ta không thể tránh được. Chính cái mẫu hay chương trình trong não chúng ta làm cho chúng ta khỏe mạnh hay bệnh hoạn. Một số người nói: "Tôi không bao giờ bị bệnh" và thật sự không bao giờ bệnh. Một số người nói "Cứ một năm tôi bị cảm hai chục lần" và đúng thế thật. Không phải là trùng hợp gì cả.

Khi còn nhỏ chúng ta rất nhanh chóng hiểu ra là bị bệnh thì sẽ được nhiều người chú ý đến. Một số người trưởng thành rồi mà vẫn theo cách này. Khi bị bệnh chúng ta được bạn bè và người thân quan tâm, ta cảm thấy được yêu thương và bảo bọc. Nhiều người cứ triền miên bị bệnh, té cầu thang hay gãy chân khi không được ai để ý và quan tâm. Tuy nhiên sự thật là những người cảm thấy được yêu thương và an toàn thì ít bị bệnh và gặp tai nạn hơn những người luôn thấy mình cô đơn và lẻ loi.

Xúc cảm không được bộc lộ sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Các triệu chứng cổ điển là "Đừng lo cho tôi. Tôi không quan trọng" hay "Tôi quen không được quan tâm hay yêu thương gì cả". "Tôi sẽ ngồi đó với nụ cười mà trong lòng thì cảm thấy cô đơn". Để được khỏe mạnh và hăng hái, chúng ta nên duy trì xúc cảm tích cực và biểu lộ tình cảm ra bên ngoài. Điều quan trọng nhất là phải tin rằng mình XỨNG ĐÁNG được khỏe mạnh. Nếu chúng ta cứ cảm thấy "Mình không phải là người tốt" hay "Mình đã làm những việc không tốt" hay "Mình đáng bị trừng phạt" thì chúng ta thường phải chịu đựng bệnh tật, có khi cả đời.

Nếu chúng ta không sống cái cuộc sống mà chúng ta muốn thì trí óc ta sẽ xuất hiện cái ý nghĩ chủ đạo "Tôi ước gì mình chết đi". Thể xác là nô lệ của tinh thần, chúng sẽ biểu hiện ra ngoài cái mà chúng ta muốn. Trước hết là bệnh tật. Tiếp theo sẽ là cái chết.

Tôi không dùng đoạn văn trên để giải thích sức khỏe. Tôi chỉ muốn nhấn mạnh đến vai trò của đời sống tinh thần. Nếu chúng ta mang một cây chuối đến Nam Cực, đào lỗ trồng nó và mười năm sau đem rổ quay lại để thu hoạch thì bạn đoán tôi sẽ thu được bao nhiêu chuối? Bạn sẽ nói chẳng bao nhiêu. Vì đó không phải là môi trường tốt để trồng chuối. Vậy thì ý nghĩ và cảm xúc của bạn sẽ kiểm soát môi trường thể chất của bạn. Chính bạn quyết định tạo ra ngôi nhà sức khỏe hay cái mồ bệnh hoạn.

Sức khỏe là tài sản của bạn, và có sức khỏe là có năng lượng và sức sống. Bạn thức dậy mỗi buổi sáng và có quyền tin tưởng rằng cơ thể bạn khỏe khoắn chứ không chỉ "tạm ổn".

Ai cũng cho rằng khỏe mạnh là không có dấu hiệu bệnh tật.

Nếu lại nhìn vào quan hệ thể chất - tinh thần thì rõ ràng tâm trạng của bạn ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Tiềm thức của chúng ta điều khiển liên tục quá trình hoạt động của cơ chế sức khỏe của chúng ta.

Nếu bạn bị đứt ngón tay, cái gì sẽ hàn gắn các tế bào mới lại để lấp kín nó? Tại sao một cái móng tay bị mất thì cái khác sẽ mọc lên ngay chỗ bị mất mà không phải là chỗ khác? Phải có cái gì đó điều khiển những cái này. Nhưng đừng có tin là cơ thể chúng ta có phép mầu!

Trí óc là kiến trúc sư của cơ thể và cơ thể là sự phản ánh của trí óc. Nếu cảm xúc sợ hãi, giận dữ chế ngự bạn thì cơ thể bạn sẽ phản ánh điều đó. "Bệnh" tinh thần sẽ trở thành "bệnh" thể chất.

<u>Đúc kết</u>.

Hãy nghĩ bạn có hạnh phúc và sức khỏe. Cứ tưởng tượng là bạn khỏe mạnh. Phải khẳng định rằng bạn xứng đáng được khỏe mạnh và hãy đối xử dịu dàng với bản thân. Hãy chấp nhận và yêu thương bản thân bạn ngay bây giờ và cho rằng bạn đã sống theo cách tốt nhất mà bạn biết.

Sự đau đớn.

Chúng ta đang bàn về sức khỏe, hãy thử nói đến sự đau đớn một chút.

Giả sử bạn gặp John Brown khi anh ta vừa bước ra từ phòng nha sĩ sau một giờ và nói "Đau một chút cũng thích chứ nhỉ?" John có thể cho là bạn hơi bị điên. Khi vừa mới bị bỏng ngón tay trên bếp thì bạn khó mà nghĩ đau đớn có gì hay ho.

Giả sử bạn không bao giờ cảm thấy đau. Bạn vô tình tì cánh tay trên một tấm thép nóng trong hai mươi phút và rồi thấy cánh tay mình sao bây giờ chỉ còn là một que than cháy đen. Nếu bạn không hề thấy đau, có thể bạn đi từ xưởng về nhà và cúi xuống để mang dép vào, bạn tự nhủ "Trời đất! Nửa bàn chân của tôi đâu rồi. Chắc nó bị đứt ở đâu đó. Có phải tôi bị kẹp trong cửa thang máy hay anh chàng hàng xóm Doberman đã xử nó rồi?". "Chắc từ chiều đến giờ trông tôi kỳ dị lắm".

Đau đớn về thể xác có giá trị của nó. Nó là sự phản hồi liên tục bảo cho chúng ta biết nên làm gì và không làm gì. Thật là không có gì làm bối rối người bạn yêu trong một bữa cơm tối thắp nến lãng mạn cho bằng nói với anh ta là bạn không thể dùng món tráng miệng được vì bạn đã cắn đứt cái lưỡi của mình rồi. (Dĩ nhiên bạn chỉ có thể giải thích được bằng cách ra hiệu.)

Khi chúng ta ăn quá nhiều, không ngủ đủ hay bộ phận nào đó trong cơ thể bỉ trục trặc và cần được nghỉ ngơi thì hệ thống báo tự động tuyệt diệu của chúng ta sẽ cho ta biết.

Đau khổ tình cảm cũng theo quy luật tương tự. Nếu chúng ta bị tổn thương về xúc cảm, nó sẽ là thông điệp cho ta biết là đã đến lúc ta phải nhìn vấn đề khác đi. Nếu chúng ta cảm thấy bị tổn thương, bị ai đó làm cho thất vọng thì thông điệp sẽ là "Hãy yêu thương những người xuất hiện trong đời bạn một cách vô điều kiện. Hãy chấp nhận họ đúng như bản chất của họ và những gì họ ban tặng cho bạn mà không hề xét đoán". Hoặc là "đừng để hành động của người khác phá hoại lòng tự trọng của chính bạn".

Nếu nhà bạn bị cháy hay xe bạn bị lấy cắp, bạn sẽ bực bội. Điều này rất bình thường ở con người. Nếu bạn cho rằng mình học được điều gì đó thì bạn sẽ sớm nhận ra rằng bạn vẫn có thể sống hạnh phúc không cần những cái này. Cảm xúc sẽ giúp bạn đánh giá lại những ưu tiên mà bạn đặt ra. Tôi không nói là chúng ta không cần nhà hay xe mà là phải biết cách học hỏi từ những kinh nghiệm như thế và điều chỉnh những giá trị của mình sao cho những trục trặc của cuộc sống gây ra ít đau khổ nhất cho bạn.

Đúc kết

Sự đau đớn làm cho bạn thay đổi. Nó thôi thúc chúng ta nhìn sự việc khác đi. Khi bị đau đớn về thể chất cũng như xúc cảm, nếu chúng ta tiếp tục làm điều ngu ngốc, chúng ta sẽ đau tiếp. Chúng ta có thể nói "Không nên đau. Tôi không muốn đau", nhưng nó vẫn cứ đau. Một số người cứ chịu đau hoài như vậy 24 tiếng một ngày, 365 ngày một năm. Họ không bao giờ nhận ra là đã đến lúc phải lấy tay ra khỏi bếp lò.

Chúng ta trở thành một phần của đời thường.

Chúng ta rất dễ bị ảnh hưởng bởi những người xung quanh. Bạn có từng biết người nào đi ra nước ngoài và trở về với một giọng nói khác? Hay những cậu bé năm tuổi chập chững đến trường ngây thơ, vô tư và chẳng bao lâu sau, do chơi với những người xấu, các cậu bé đã nhanh chóng học các tiếng chửi thề còn nhiều hơn cả một người trưởng thành bình thường.

Chúng ta trở thành một phần của môi trường bên ngoài. Không ai trong chúng ta được miễn nhiễm đối với ảnh hưởng của thế giới xung quanh - bạn bè, gia đình và đồng nghiệp, TV, báo chí, truyền thanh, sách và tạp chí mà chúng ta đọc. Chúng ta đừng cô lập mình với những vật và người trong cuộc sống. Suy nghĩ và tình cảm, mục tiêu và hành động của chúng ta sẽ được hình thành liên tục bởi những người và vật mà chúng ta tiếp xúc hằng ngày.

Fred bắt đầu công việc mới ở một nhà máy. Fred nghỉ giải lao 10 phút, những người khác nghỉ 20 phút. Fred nói: "Các anh làm sao vậy?"

Sau hai tuần cậu ta cũng nghỉ 20 phút.

Đến nửa tháng sau thì Fred nghỉ 30 phút. Fred lúc này nói rằng "Nếu không cãi lại họ được thì hãy đồng ý với họ. Tại sao tôi lại phải làm việc chăm chỉ hơn những anh chàng kia?"

Sau 10 năm, Fred là người nghỉ giải lao lâu nhất trong nhà máy. Anh ta đã chấp thuận theo thái độ của những công nhân khác.

Điều lạ lùng là con người thường không nhận biết được những thay đổi đang diễn ra trong tâm lý mình. Cũng giống như là khi quay về với bụi khói thành phố sau vài tuần hưởng không khí trong lành, chỉ lúc đó ta mới nhận ra là trước đây ta đã quen với những cái mùi bẩn thỉu.

Sống chung với những người hay phê bình ta sẽ bắt đầu phê bình. Sống với người hạnh phúc ta biết hạnh phúc là gì. Sống với người cẩu thả ta thành cẩu thả, với người nhiệt tình ta thành nhiệt tình, với người hay phiêu lưu làm ta thích phiêu lưu, với người thịnh vượng làm ta thịnh vượng.

Điều này có nghĩa là chúng ta cần phải quyết định chúng ta muốn gì và chọn đối tượng giao du cho thích hợp. Có thể bạn sẽ nói: "Như thế đòi hỏi phải nỗ lực nhiều. Có thể không dễ chịu gì. Tôi có thể phải làm buồn lòng vài người". Đúng vậy! Nhưng đó là cuộc sống của bạn.

Fred có thể nói: "Tôi lúc nào cũng nhẵn túi, chán nản và công việc thì nhàm chán, tôi thường bệnh hoạn và chẳng có định hướng gì, chẳng được làm điều gì thú vị". Vậy thì chúng ta biết là bạn thân của Fred cũng cháy túi hoài, cũng nản chí, công việc buồn tẻ, sức khỏe yếu ớt, dậm chân tại chỗ và luôn ao ước một cuộc sống sôi động hơn. Không phải là sự trùng hợp. Chúng ta không ai muốn phán xét Fred nhưng nếu anh ta muốn cải thiện chất lượng đời sống thì điều đầu tiên cần làm là nhận ra những gì đang diễn ra trong cuộc sống anh ta trong thời gian gần đây.

Không có gì đáng ngạc nhiên nếu một bác sĩ lại mắc nhiều bệnh, vì ông ta suốt ngày tiếp xúc với những người bệnh. Các nhà tâm thần học có tỷ lệ tự tử cao vì những lý do tương tự. Theo truyền thống, 9 trong 10 đứa trẻ có cha mẹ hút thuốc cũng sẽ hút thuốc. Người nghèo có bạn nghèo. Người giàu có bạn giàu. Người thành công có bạn thành công. Vân vân và vân vân.

Đúc kết

Nếu bạn nghiêm túc về chuyện thay đổi cuộc sống, hãy nghiêm túc thay đổi những gì xung quanh bạn.

Sự thịnh vượng

"Điều tốt nhất bạn làm cho một người nghèo là không trở nên nghèo như họ".

Kinh nghiệm của tôi cho biết là nhiều người tin rằng khi đụng đến tiền bạc và sự thịnh vượng, tất cả những suy nghĩ tích cực và thái độ thích hợp, sự chịu thương chịu khó sẽ không bao giờ thay đổi được khả năng thanh toán hóa đơn vào cuối tháng.

Thực tế là những ý nghĩ do ý thức hay tiềm thức đều tạo ra những kết quả trong cuộc sống của bạn. Quyết định số tiền bạn có trong ngân hàng. Sự thịnh vượng hay nghèo khổ tùy thuộc vào suy nghĩ của bạn. Chính trí óc và hệ thống niềm tin định vị cho bạn, nó làm cho bạn giàu hay nghèo tuỳ theo cách bạn huấn luyện nó. Bạn nghĩ gì thì có cái đó. Suy nghĩ nghèo thì nghèo, suy nghĩ giàu thì giàu.

Hãy lấy Fred làm thí dụ. Anh ta luôn tin là sẽ phải cố gắng lắm mới thanh toán được những hóa đơn của mình. Anh ta sẽ chỉ làm những công việc được trả lương trung bình vì anh ta đã hoạch định cho mình như thế. Anh ta chỉ chơi với những người tàm tạm như mình vì như thế anh ta thấy dễ chịu hơn. Những người này đồng ý với ý kiến của anh ta rằng cuộc sống thật khó khăn. Trong môi trường như thế, anh ta sẽ không có xu hướng mở rộng những ý tưởng của mình ra xa hơn để vươn tới những cái khác mà mình có thể đạt được.

Có thể là Fred xuất thân từ một gia đình có thái độ như thế đối với tiền bạc va hay bị thiếu tiền. Điều này đã góp phần hình thành niềm tin đó của Fred.

Vì chúng ta sẽ có được đa số điều mình chờ đợi, và Fred nghĩ là anh ta sẽ thiếu tiền nên anh ta sẽ được cái anh ta nghĩ. Anh ta đã có một "chương trình" trong não nói rằng "Anh sẽ không bao giờ có tiền, Fred" và cứ mỗi khi thấy dư tiền là anh ta tiêu sạch. Có thể trong tiềm thức anh ta nghĩ: "Có tiền dư thế này thật lạ! Mình nên mua cái gì đi và trở lại "vô sản" như trước!"

Thông qua cuộc độc thoại này, anh ta sẽ khẳng định rằng những vấn đề tiền nong là một phần cấp thiết của cuộc sống. Anh ta có thể tự nhủ: "Mình không có tiền vì mình không được học hành tử tế". Nếu học giỏi là giàu thì chắc mấy ông giáo sư đại học là triệu phú hết. Tôi biết một số người học cao mà rất nghèo trong khi một số người ít học lại rất giàu.

Có thể Fred lý sự: "Tôi không kiếm được công việc tốt để có nhiều tiền". Nhiều người khác phải làm nghề phụ để có thể khởi sự. Những người khác thì đổi việc.

Có thể thời gian là câu trả lời. Fred có thể lý sự rằng anh ta không có đủ thời gian để làm giàu. Chúng ta đều có thời gian bằng nhau - 24 tiếng một ngày - không ai có nhiều hay ít hơn.

Fred có thể nói là anh ta còn quá trẻ hay đã quá già, hay anh ta còn phải lo cho vợ, vợ anh ta không giúp anh ta được gì hay con anh ta đông quá. Thế nhưng nếu anh ta nhìn kỹ thì những người đang giàu có khác vẫn phải đối mặt với tất cả những vấn đề này.

Ngoài ra, anh bạn của chúng ta có thể cãi rằng anh ta thích giàu có nhưng không muốn tự mình phải làm việc chết xác. Lại một lần nữa, chúng ta thường thấy nhiều người làm việc chăm chỉ mà vẫn nghèo còn một số chỉ làm vài giờ một ngày mà trở nên giàu có. Cần cù là một yếu tố cần thiết nhưng nó không đảm bảo sự thịnh vượng! Nếu bạn chúi mũi nhổ lông gà trong một nhà máy đến 10 giờ một ngày thì chuyện nhổ nhiều lông gà hơn vẫn không làm cho bạn khá hơn. Đến lúc nào đó, cái bạn cần làm là thay đổi chiến lược!

Tôi không phán xét gì ở đây. Tiền không tốt cũng không xấu. Tiền là tiền. Fred hay ai đó có thể hạnh phúc, có thể không. Vấn đề muốn nói là hoàn cảnh của Fred là do chính anh ta gây ra. Nếu anh ta thay đổi, anh ta sẽ đạt được mục tiêu.

Chúng ta sẽ nhanh chóng tìm hiểu một vài việc mà nếu Fred làm, anh ta có thể sẽ trở nên giàu có.

Những cản trở đối với tiền bạc

Hãy xem bằng cách nào và tại sao người ta lại ngăn cho mình trờ nên giàu có.

Nhiều người không thoải mái khi giữ tiền vì nhiều lý do khác nhau nên họ cứ nghèo hoài. Nghe có vẻ ngớ ngẩn nhưng đó là sự thật. Hãy tưởng tượng là bạn ở trong những tình huống sau để xem bạn quan hệ và hành xử như thế nào với tiền bạc:

* Tình huống A

Bạn vừa mới đến ngân hàng để rút 5000 đô tiền mặt để mua một chiếc xe cũ. Trên đường về nhà bạn gặp một người bạn và dừng lại uống cà phê với anh ta. Khi bạn trả tiền, anh ta để ý là bóp của bạn có rất nhiều tiền.

Bạn có bối rối và lập tức giải thích là tại sao bạn mang nhiều tiền như vậy hay bạn cảm thấy hoàn toàn thoải mái và không giải thích gì cả?

(Để có thể làm ra tiền hay tiết kiệm nó, bạn phải cảm thấy thoải mái khi giữ nó. Nếu bạn không như vậy, thì tiềm thức hay ý thức sẽ dẫn dắt bạn đến chỗ bạn không sở hữu được gì cả.)

* Tình huống B

Bạn gặp một người trong một bữa tiệc nói ra một cách thật tình, không hề có ý khoe khoang là anh ta kiếm tiền rất dễ. Bạn nghĩ gì về anh ta và câu nói đó?

(Muốn giàu có, bạn phải thấy việc người ta giàu có là điều tốt. Nếu bạn có cái tư tưởng ấu trĩ rằng những người giàu có là những người không tốt, vậy thì bạn sẽ suốt đời nghèo khổ vì rõ ràng bạn đâu có muốn ai ghét mình, có đúng không?)

* Tình huống C

Bạn đi mua sắm với một người bạn và nhớ ra là đã để quên tiền ở nhà. Bạn của bạn có đủ tiền mặt để cho bạn mượn mua đồ. Khi hỏi mượn 50 đô la bạn thấy thế nào? Bạn có thích chạy về nhà lấy tiền hơn không?

(Điều quan trọng để bạn có thể trở thành người sung túc là phải cảm thấy mình xứng đáng được người khác giúp đỡ. Điều quan trọng là thấy mình đáng được giúp và khả năng đón nhận sự giúp đỡ của người khác sẽ quyết định sự thịnh vượng của bạn)

* Tình huống D

Bạn thò tay vào túi và phát hiện ra là mình vừa mất 120 đô la. Bạn có tự nhủ: “ưm có thể ai đó cần nó hơn mình cần” hay bạn ghét mình vì đã làm mất số tiên đó?

(Nếu chúng ta bị lệ thuộc tiền bạc, sẽ khó làm ra và giữ được nó)

* Tình huống E

Hãy tưởng tượng số tiền bạn làm ra trong một tháng bằng với số tiền cha bạn làm trong một năm. Bạn cảm thấy gì? Bạn có thấy “có lỗi” vì kiếm được nhiều tiền hơn không? Bạn cảm thấy gì khi nhận thấy là ba bạn biết bạn đang kiếm được nhiều như vậy?

(Nếu bạn không quen với thành công thì chính cái này sẽ cản trở bạn thành công)

* Tình huống F

Nhiều người liên hệ sự nghèo khổ với vấn đề tinh thần. Họ cho rằng nghèo tức là có đạo đức.

Bạn nghĩ Chúa sẽ cảm thấy gì khi biết rằng bạn làm ra nửa triệu đô mỗi năm? Bạn có nghĩ là Ngài sẽ nói “Thật là một con lợn tham lam” hay “Chúc mừng con! Chắc hẳn con đang làm điều tốt”.

Sự giàu có và sự không ham muốn cho thấy chúng ta là những cá nhân bình đẳng. Người ta khuyến khích mình chia sẻ với người nghèo chứ không phải trở nên nghèo khó như họ.

Tôi phải làm gì?

Sau đây là danh sách những việc bạn có thể làm để cải thiện tình hình tài chánh của mình:

1. Quyết định sẽ trở nên giàu có và cam kết sẽ nỗ lực để đạt được điều đó. Tôi muốn nhấn mạnh rằng nỗ lực là rất quan trọng, nhưng phải có thái độ và hệ thống niềm tin đúng đắn.

2. Hãy để dành trước, tiêu pha phần còn lại. Người nghèo làm ngược lại. Họ tiêu xài trước và tính toán việc dành dụm sau. Sự giàu có phần lớn là nhờ biết lập kế hoạch và làm theo kế hoạch đó.

3. Hãy quan sát những người giàu có. Hãy đi với những người làm ăn giỏi. Tìm xem họ khác bạn chỗ nào. Thấy được những điểm tốt, tích cực và hấp dẫn của họ. Phải thật khách quan. Hãy nghiên cứu những phẩm chất và đặc điểm làm cho họ thành công. Hãy quan sát họ thật cẩn thận. Xem xét thái độ

của họ và để cho cái này tẩy rửa suy nghĩ của bạn.

4. Nhờ người khác giúp đỡ. Bạn có thể ngạc nhiên là sao nhiều người lại sẵn lòng giúp bạn đến như vậy. Biết cách nhờ người khác giúp đỡ sẽ giúp chúng ta có khả năng đón nhận.

5. Luôn khẳng định với chính bạn là bạn xứng đáng được trở nên giàu có.

6. Thỉnh thoảng hãy thứ giãn một chút. Để có thể trở nên độc lập về tài chánh thì trước hết bạn phải nhận ra là mình có thể chi xài chút ít. Ngoài ra, bạn tiêu pha tiền bạn có thì sẽ có sáng kiến làm ra nó.

7. Hãy lập kế hoạch và đặt ra mục tiêu.

8. Liên tục mở rộng hệ thống niềm tin và vươn đến những cái khác mà bạn có thể đạt được. Có hàng trăm quyển sách và băng nói về thành công của những người khác. Nếu bạn chỉ bắt được một ý tưởng hay trong đó thì thời gian và tiền bạc bỏ ra cũng là xứng đáng.

9. Luôn mang theo một khoản tiền - có 3 lý do. Trước hết, bạn cảm thấy giàu có hơn. Thứ hai, bạn quen với việc có tiền. Thứ ba, bạn tin tưởng dần là mình biết dùng tiền. Hơn nữa bạn cũng giảm đi cảm giác sợ mất tiền, điều này rất quan trọng. Một số người nói "Tôi không thể mang tiền theo, tôi sẽ xài hết! Làm sao bạn có tiền khi không hề tin tưởng là mình giữ được tiền?

10. Đừng đổ tội cho ba mẹ, thời tiết, nền kinh tế, chính phủ hay công việc, nền giáo dục hay mẹ chồng vì tình trạng của mình.

11. Luôn nhiệt tình và dấn thân với mọi thách thức. Thật buồn cười là tất cả những người giàu có thấy rằng họ không thực sự bắt đầu kiếm tiền cho đến khi họ ngưng làm việc vì tiền.

12. Hãy công nhận nghèo khổ là một bệnh tinh thần. Như nhiều căn bệnh khác, có thể chữa được khi bạn tin là có thể. Và với bệnh tật thì phải có nỗ lực, có sáng kiến và lòng dũng cảm để đánh bại nó - nếu bạn đầu hàng là bạn thất bại! Thật thích thú khi hiểu ra rằng tất cả những người giàu có đã đấu tranh chống lại căn bệnh này ở những lúc nào đó trong cuộc đời họ. Bạn cũng vậy!

Chương 2: HÃY SỐNG VỚI HIỆN TẠI

Hãy sống, ngay bây giờ!

Tất cả những gì bạn có là hiện tại. Thước đo sự bình an tinh thần và hiệu quả cá nhân được thể hiện ở khả năng sống cho hiện tại của chúng ta. Bây giờ là lúc bạn đang hiện hữu, không cần biết cái gì đã xảy ra ngày hôm qua và cái gì sẽ xảy ra ngày mai. Từ quan điểm này, chìa khóa cho hạnh phúc và sự thỏa mãn là tập trung đầu óc chúng ta vào thời khắc hiện tại!

Một điều tuyệt vời ở trẻ em là chúng hoàn toàn đắm mình trong giờ phút hiện tại. Chúng cố gắng tập trung hoàn toàn vào việc chúng đang làm dù cho việc đó là ngắm một con bọ, vẽ một bức tranh hay xây lâu đài trên cát, bất cứ cái gì mà chúng muốn dành hết sức lực để làm.

Khi trở thành người lớn, nhiều người trong chúng ta học nghệ thuật suy nghĩ và lo lắng nhiều việc cùng một lúc. Chúng ta để cho những mối quan tâm về quá khứ và tương lai đan xen vào hiện tại và làm cho chúng ta khổ sở và kém cỏi.

Chúng ta cũng học được cách trì hoãn sự thụ hưởng niềm vui và hạnh phúc và nghĩ rằng có lúc nào đó trong tương lai, mọi cái sẽ tốt hơn bây giờ.

Một học sinh trung học thì nghĩ: “Khi mình ra khỏi trường và không phải nghe lời ai nữa thì mọi cái sẽ rất tuyệt!” Anh ta rời trường và thình lình nhận ra là anh ta không hạnh phúc cho đến khi rời khỏi nhà. Anh ta xa nhà đi học đại học và lại quyết định: “Mình sẽ thật sự hạnh phúc khi có được mảnh bằng và lại nghĩ chỉ kiếm được việc mới hạnh phúc được.

Anh ta có việc làm và phải làm dưới sự giám sát của nhiều người. Bạn cũng đoán được là anh ta chưa thể hạnh phúc. Nhiều năm trôi qua, anh ta hoãn việc thư giãn và hưởng hạnh phúc cho đến khi đính hôn, lập gia đình và bắt đầu mua nhà, có công việc tốt hơn, bắt đầu có con, cho con đi học, con ra trường và về hưu… và anh ta chết trước khi biết được hạnh phúc là gì. Tất cả thời gian anh ta có, anh ta dùng để lập kế hoạch cho cái tương lai tốt đẹp không bao giờ đến.

Bạn có liên hệ đến mình với phần nào câu chuyện ở trên không? Bạn có từng biết ai trì hoãn không hưởng niềm vui cho đến lúc già không? Điều quan trọng để hạnh phúc là bạn phải hoàn toàn quan tâm đến hiện tại. Chúng ta hưởng niềm vui trong cả chuyến đi, không phải chỉ khi đã đến đích.

Tương tự, chúng ta có thể không chịu dành thời gian cho những người mà chúng ta thương yêu. Một cuộc nghiên cứu mới nhất ở Hoa Kỳ đã được thực hiện để tìm hiểu xem các ông bố tầng lớp trung lưu dành bao nhiêu thời gian chơi với con nhỏ của họ. Họ đeo micro trên cổ áo các ông bố để biết họ chuyện trò với con cái mỗi ngày bao lâu.

Nghiên cứu cho thấy đa số dành khoảng 37 phút mỗi ngày cho con. Không nghi ngờ gì rất nhiều những ông bố khác có kế hoạch dành thời gian cho người họ yêu thương "khi đã làm xong việc", "khi không còn áp lực công việc", "khi có nhiều tiền hơn"… Điều quan trọng là không ai trong chúng ta được đảm bảo là chúng ta còn sống vào ngày mai. Chúng ta chỉ có hôm nay thôi.

Sống cho hiện tại còn có nghĩa là chúng ta thích thú bất kỳ điều gì chúng ta đang làm chứ không phải là kết quả của nó. Nếu bạn đang sơn hiên nhà của mình thì có thể thưởng ngoạn từng đường cọ, thích thú học hỏi làm sao để làm tốt nhất công việc, đồng thời thưởng thức ngọn gió mát mơn man trên mặt bạn và tiếng chim hót líu lo trên cây và bất kỳ cái gì khác xảy ra xung quanh bạn.

Sống trong hiện tại là mở rộng tầm hiểu biết để làm cho giây phút hiện tại trở nên quý giá hơn là luôn khép kín. Mỗi chúng ta có sự chọn lựa của mình, lúc này hay lúc khác, rằng chúng ta sống và hấp thụ, cho phép mình xúc cảm và lôi cuốn.

Khi sống ở khoảnh khắc hiện tại, chúng ta xua đuổi sự sợ hãi. Rõ ràng sự sợ hãi này là sự quan tâm đến những sự kiện có thể xảy ra lúc nào đó trong tương lai. Mối quan tâm này có thể tê liệt khi chúng ta nghĩ mình không thể làm được cái gì.

Tuy nhiên, bạn chỉ có thể bị nỗi sợ hãi tấn công khi bạn bị động. Chính cái khoảnh khắc bạn ra tay hành động, thực sự làm cái gì đó thì nỗi sợ sẽ biến mất. Sống trong hiện tại lúc này lại có nghĩa là hành động mà không sợ sệt hậu quả. Đó là sự cống hiến nỗ lực của mình để dấn thân mà không lo là mình có được phần thưởng xứng đáng hay không.

Cần nhớ là chúng ta không thể thay thế cái gì đó bằng con số không. Nếu bạn lo lắng vì xe bạn hư, bạn bị mất việc hay vợ bạn rời bỏ bạn thì không dễ

gì có thể giải phóng đầu óc và tìm được sự bình thản. Cách tốt nhất để cải thiện trạng thái tinh thần là hành động, tham gia vào việc gì đó. Hãy làm cái gì đó! Bất kỳ cái gì.

Gọi điện cho bạn cũ hay làm quen bạn mới, đi tập thể thao, chăm sóc cho con cái hay giúp đỡ hàng xóm…

Đúc kết

Thời gian không thực sự hiện hữu, nó chỉ là một khái niệm trừu tượng trong đầu bạn. Hiện tại là thời gian duy nhất mà bạn có. Hãy làm cái gì đó vào lúc này!

Mark Twain có lúc nhận xét là ông đã trải qua những điều kinh khủng trong đời, một số việc thật sự kinh khủng! Đúng là vậy sao? Chúng ta có xu hướng suy nghĩ tệ hại, bi quan. Nếu nhìn vào ngay thời khắc hiện tại thì chẳng có vấn đề gì nghiêm trọng cả!

Hãy sống ngay lúc này đây

Chờ đợi

Bạn có bao giờ để ý là khi mình đợi một cái gì đó, dường như nó chẳng bao giờ xảy đến? Bởi thế mới có câu nói: “Một ngày chờ đợi dài cả trăm năm”.

Tương tự như thế khi chúng ta đợi điện thoại của ai đó, Đợi hàng giờ đâm chán, bạn quyết định làm một cái gì đó và thế là, reng! Chuông điện thoại reng.

Khi chúng ta đợi thư, đợi ai đó, đợi công việc, các cuộc phiêu lưu thú vị. Giáng sinh, dịp đi ăn nhà hàng, thời gian dường như không trôi đi. Thậm chí điều ta mong đợi chẳng hề đến.

Có một nguyên lý hoạt động nói rằng: “Hãy sống cuộc sống của bạn trong thời khắc hiện tại và đừng nín hơi mà chờ đợi cái gì khác xảy ra”. Nếu chúng ta nói: “Mình phải có “A” thì mình mới hạnh phúc và mãn nguyện”, thì

những hoàn cảnh khác nhau có thể sắp xếp để chứng minh điều ngược lại.

<u>Đúc kết</u>

Hãy nắm bắt mọi cơ hội. Sống cho hiện tại. Hãy làm điều gì khác khi chờ đợi cái gì đó xảy ra. Nếu bạn muốn Holywood khám phá ra tài năng siêu phàm của bạn thì hãy tham gia một lớp học thực hành đan giỏ trước! Nếu bạn trai của bạn đến muộn thì hãy đọc báo hay nướng bánh, làm cái gì đó cho đến khi anh ta đến.

Làm như thế, bạn sẽ không lệ thuộc vào cái kết quả sau cùng.

"Quên tình huống đi thì sẽ nhanh có kết quả".

Tha thứ

Quyết định tha thứ cho chính bạn hoặc ai đó là đồng ý sống cho hiện tại.

"Tôi không thể tha thứ cho mình (cho mẹ mình) vì điều đó!"

Bạn nghĩ thế nào về câu đó? Nếu chúng ta không chịu tha thứ cho ai đó tức là chúng ta nói "Thay vì làm cái gì đó để thay đổi hoàn cảnh, tôi thích sống trong quá khứ hơn và thích trách cứ tôi (hay người) đã gây ra nó". Khi chúng ta không vị tha với chính mình là chúng ta mang hoài mặc cảm có lỗi, điều này có thể gây ra cho chúng ta những thống khổ về tinh thần.

Tha thứ cho người khác

Nhiều người cứ bám mãi quá khứ, Họ nghĩ họ sẽ không bao giờ tha thứ cho cha mẹ vì họ hư đốn, rằng đó là lỗi của cha mẹ họ. Đó là lỗi của họ chứ! Nếu cứ trách cứ hoài, chúng ta sẽ chịu đau khổ. Phân nửa thời gian "người có lỗi" không hề biết chúng ta nghĩ gì. Họ cứ nhởn nhơ hạnh phúc trong khi chúng ta thì chịu đau khổ.

Nếu tôi không tha thứ cho ông anh rể vì không mời tôi đến dự tiệc Giáng sinh thì tôi đau khổ chứ không phải anh ta. Anh ta không bị ung thư, không

mất ngủ, không buồn giận, không thấy cay đắng. Chỉ có tôi thôi. Chúng ta nên "tha thứ cho cả những người xúc phạm ta!" Chỉ có cách đó chúng ta mới khỏe mạnh và hạnh phúc. Không tha thứ là nguyên nhân lớn nhất gây bệnh hoạn vì tâm hồn bệnh hoạn thì thân thể bệnh hoạn.

Ngoài ra, chừng nào chúng ta còn trách cứ người khác, buộc họ phải thấy có lỗi và chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của chúng ta thì chừng đó chúng ta chối bỏ trách nhiệm của chính mình. Buộc tội ai đó chẳng bao giờ giải quyết được điều gì. Chừng nào không làm như vậy nữa, chúng ta sẽ có cơ hội hành động để cải thiện sự việc. Buộc tội là cái cớ để không làm gì cả - để chối bỏ thực tại.

Fred có thể nói "Tôi tha thứ cho anh, nhưng tôi không quên được". Fred thật ra đang nói: "Tôi tha thứ cho anh chút ít nhưng tôi muốn giữ lại một phần để khi tiện thì nhắc nhở anh sau này". Tha thứ thật sự là quên đi hoàn toàn.

Tôi tin là việc nhận ra mình đang sống cuộc sống của mình theo cách tốt nhất mà mình có thể là điều tối quan trọng. Chúng ta phạm nhiều sai lầm, có thể là do hiểu sai, có thể do ngu ngốc nhưng chúng ta đang cố gắng theo cái cách tốt nhất mà ta biết. Không ai vừa mở mắt chào đời mà đã nghĩ là: "Tuyệt! Đây là cơ hội tốt để ta xông ra và chiến đấu!"

Cha mẹ chúng ta nuôi dạy ta theo cách tốt nhất mà họ có thể. Dựa trên thông tin mà họ có, những tấm gương mà họ noi theo, họ dấn thân vào cái lãnh thổ xa lạ là "tình cha mẹ". Cứ trách cứ họ hoài vì họ không phải là những cha mẹ kiểu mẫu là một việc làm vô ích và tai hại.

Một số người không tha thứ cho cha mẹ và sống cuộc đời khổ sở để cho cha mẹ họ thấy là mình đã không làm tốt trách nhiệm! Thông điệp của họ là: "Chính cha mẹ có lỗi trong chuyện tôi nghèo, cô đơn, bất hạnh và bây giờ có thể thấy là tôi đang chịu đựng như thế nào!"

Không nên trách cứ ai cả. Cái gì đã qua rồi cho qua. Buồn phiền trách móc sẽ không thay đổi được gì. Khi chúng ta tha thứ thì một nguyên lý tuyệt vời khác sẽ có tác dụng. Chúng ta thay đổi và người khác cũng thay đổi. Khi chúng ta thay đổi thái độ đối với người khác, họ cũng thay đổi hành vi của mình. Như thế, khi chúng ta thay đổi cách nghĩ của mình, những người khác sẽ đáp ứng những mong đợi đã thay đổi của chúng ta.

Tha thứ cho chính mình

Nếu tha thứ cho người khác là điều khó làm thì tha thứ cho chính mình

càng khó hơn. Nhiều người hành hạ tinh thần và thể chất mình cả đời vì những thiếu sót của mình. Họ ăn thật nhiều hay nhịn ăn, uống cho quên tất cả, làm hỏng tất cả quan hệ của mình hay sống một cuộc đời nghèo hèn hay bệnh hoạn. Hệ thống niềm tin của họ cho rằng "Tôi đã làm những điều xấu, " "Tôi có lỗi" hay "Tôi không xứng đáng hạnh phúc và khỏe mạnh". Bạn có thể ngạc nhiên nhưng có rất nhiều người bệnh suy nghĩ như vậy!

Bạn thấy có lỗi ư? Đủ rồi đó! Bạn sẽ cảm thấy như thế bao lâu nữa? Một hai năm nữa có khác gì không?

Vứt bỏ cảm xúc này đi, không dễ thật. Giữ cho đầu óc lành mạnh cũng khó như giữ cho thân thể khỏe khoắn vậy.

Đúc kết

Trách cứ và cảm thấy có lỗi đều nguy hiểm và tai hại như nhau. Khi trách móc Chúa trời, người khác hay bản thân mình, chúng ta tránh né, không hành động để giải quyết vấn đề. Chính chúng ta chọn lựa để sống trong hiện tại hay trói buộc mình với những ác cảm và bực dọc của quá khứ.

Hạnh phúc

"Con người hạnh phúc ở mức mà họ nghĩ là họ đạt được". Chính Abraham Lincoln đã nói vậy. Không phải những gì sẽ xảy đến cho cuộc sống của chúng ta quyết định hạnh phúc của ta mà là cách chúng ta phản ứng với chúng.

Fred, vừa mới bị mất việc, có thể nghĩ là bây giờ anh ta sẽ có cơ hội để có kinh nghiệm mới, khám phá những khả năng mới và thực hành sự độc lập trong công việc. Anh trai của anh ta, Bill, trong hoàn cảnh tương tự lại quyết định nhảy lầu và kết thúc mọi chuyện. Cùng một chuyện mà người thì hoan hỉ, người thì đi tự tử. Một người cho đó là tai họa còn người kia nghĩ là cơ hội.

Có thể tôi đã đơn giản hóa sự việc một chút nhưng thật sự là chúng ta có quyền chọn lựa phản ứng của mình trong cuộc sống. (Và nếu chúng ta mất đi sự kiểm soát thì đó cũng là một quyết định của chúng ta mà thôi. Chúng ta có thể nghĩ: "Mọi việc đã trở nên hơi khó khăn đối với tôi. Tôi cho là mình sẽ mất phương hướng một chút!")

Mặc dù vậy, không phải muốn là được hạnh phúc. Nó là một trong những thử thách lớn nhất mà chúng ta phải đối đầu, đồng thời phải kiên định, có kỷ luật và quyết tâm theo đuổi. Trưởng thành là chịu trách nhiệm về hạnh phúc của chính mình và hài lòng với những gì mình có hơn là những cái mình không có.

Rõ ràng chúng ta kiểm soát được hạnh phúc của mình vì chúng ta quyết định suy nghĩ của mình. Không ai khác suy nghĩ giúp chúng ta. Để hạnh phúc thì phải có những ý nghĩ hạnh phúc. Vậy mà chúng ta lại làm ngược lại. Chúng ta quên đi lời khen rất nhanh và lại nhớ những lời nói không dễ thương rất lâu. Nếu bạn cứ để cho những lời nhận xét tồi tệ và những chuyện không hay đeo bám tâm trí mình thì chính bạn sẽ phải gánh chịu tác hại của nó. Hãy luôn nhớ là bạn kiểm soát được trí óc của bạn.

Hầu hết mọi người nhớ những lời khen được vài phút còn những lời sỉ vả thì nhớ đến hàng năm trời. Họ trở thành người thu nhặt rác rưởi, ôm khư khư thứ rác đã quăng cho họ cách đó cả 20 năm. Mary có thể nói: “Tôi còn nhớ là anh ta nói là tôi mập và ngu ngốc vào năm 1963!” Còn những lời khen chỉ mới nhận được hôm qua có lẽ Mary đã quên trong khi lại nhớ thứ rác của năm 1963.

Tôi còn nhớ một lần lúc 20 tuổi, tôi thức dậy vào một buổi sáng và quyết định là không thể sầu khổ nữa. Tôi tự nhủ: “Nếu mình có thể trở thành người thật sự hạnh phúc một ngày nào đó, vậy tại sao không bắt đầu ngay bây giờ?” Ngày hôm đó tôi nhất định là mình sẽ hạnh phúc hơn bao giờ hết. Tôi sửng sốt. Đúng vậy thật!

Rồi tôi bắt đầu hỏi những người hạnh phúc khác là tại sao họ hạnh phúc như vậy. Câu trả lời của họ phản ánh chính xác kinh nghiệm của tôi. Họ nói: “Tôi thấy đủ khổ, đủ cô đơn và bệnh hoạn rồi, tôi đã quyết định thay đổi mọi thứ”.

Đúc kết

Có thể có lúc giữ cho mình vui vẻ là rất khó. Giống như trong một căn nhà, bạn phải giữ lấy cái kho báu và quẳng những thứ rác rưởi đi. Muốn vậy phải luôn tìm kiếm cái tốt đẹp. Một người nhìn thấy cảnh đẹp còn người khác thì thấy cái cửa sổ dơ bẩn. Bạn chọn lựa cái để nhìn và cái để nghĩ.

Kazantzakis nói: “Bạn có cọ và màu sơn. Bạn vẽ lấy thiên đường của mình và bước vào”.

Sự hoàn hảo và hạnh phúc

Nếu bạn bất hạnh, đó là vì cuộc đời không như chúng ta muốn. Cuộc sống không đáp ứng mong đợi của chúng ta vì nó không "được" như ta mong và vì vậy chúng ta chán nản.

Vậy là ta nói: "Tôi sẽ hạnh phúc nếu…", cuộc đời không bao giờ hoàn hảo. Cuộc sống là vui và buồn, là được và mất. Vì thế chừng nào chúng ta còn nói "Tôi sẽ hạnh phúc khi… ", thì chúng ta đang lừa dối chính mình.

Hạnh phúc là một quyết định. Nhiều người sống cuộc sống như thể ngày nào đó họ sẽ đến đích "hạnh phúc" giống như chúng ta đến bến xe. Họ cho rằng ngày nào đó, mọi cái sẽ ổn và họ sẽ hít sâu vào và thở phào mà nói "Vậy là cuối cùng tôi đã được… hạnh phúc".

Cuộc đời họ là một câu chuyện "Tôi sẽ hạnh phúc khi… "

Mỗi người trong chúng ta đều phải tự quyết định. Chúng ta có sẵn sàng tự nhắc mình hằng ngày rằng chúng ta chỉ có chừng đó thời gian để tận hưởng tất cả những gì chúng ta có hay chúng ta cứ bỏ quên hiện tại mà trông chờ vào một tương lai tốt đẹp hơn?

Sau đây là một đoạn văn do một người 85 tuổi viết khi ông ta biết mình không còn sống được bao lâu nữa. Hãy xem ý nghĩa liên quan của nó.

"Nếu tôi được sống một lần nữa, tôi sẽ phạm nhiều sai lầm hơn, sẽ ngu ngốc hơn. Thật sự, tôi sẽ xem nhẹ hơn vài điều. Tôi sẽ điên rồ hơn và ít ngăn nắp hơn."

"Tôi sẽ đi nhiều hơn, leo núi nhiều hơn, bơi và đi thăm nhiều nơi hơn. Tôi sẽ ăn nhiều kem hơn và ít đậu hơn. "

"Tôi sẽ chiêm nghiệm nhiều cái rắc rối thực tế hơn chứ không phải chỉ tưởng tượng!"

"Bạn thấy đấy. Tôi là người sống quá nhạy cảm, quá lành mạnh và sạch sẽ ngày này qua ngày khác. Không, tôi cũng có những phút hay ho và nếu sống nữa, tôi sẽ thưởng thức chúng nhiều hơn. "

“Tôi là người không chịu đi đâu mà không có một nhiệt kế, một chai nước nóng, áo mưa và dù. Nếu làm lại thì tôi sẽ không cần nhiều thứ đến thế.”

“Nếu tôi được làm tất cả một lần nữa, tôi sẽ bắt đầu ra khỏi giường sớm hơn vào mùa đông và thức khuya hơn vào mùa thu. Tôi sẽ vui chơi nhiều hơn, ngắm mặt trời mọc, và chơi với trẻ con nhiều hơn, nếu tôi có thể sống lại cuộc đời tôi một lần nữa.”

“Nhưng các bạn thấy đấy, tôi không thể”

Thông điệp này không phải là một nhắc nhở tuyệt vời hay sao? Chúng ta chỉ có mặt trên hành tinh này trong một chừng mực thời gian. Hãy tận dụng thời gian này. Người già nhận ra là họ không cần phải thay đổi cả thế giới mới có thể sống hạnh phúc và tận hưởng cuộc đời nhiều hơn. Thế giới tốt đẹp rồi. Họ chỉ phải thay đổi bản thân mình thôi.

Thế giới không “hoàn hảo”. Mức độ hạnh phúc của chúng ta là khoảng cách giữa mọi việc vốn dĩ với quy luật của nó và cái cách mà chúng ta muốn xảy ra. Nếu chúng ta không yêu cầu là mọi việc phải hoàn hảo nữa, việc sống hạnh phúc trở nên thật đơn giản. Chúng ta chọn cái tốt hơn nhưng nếu không được, chúng ta vẫn hạnh phúc.

Một giáo sĩ Ấn Độ nói với một thư sinh đang tuyệt vọng tìm kiếm hạnh phúc: “Ta cho con biết bí mật này. Nếu con muốn hạnh phúc thì hãy hạnh phúc!”

Đối đầu với sự chán nản

Ai trong chúng ta cũng từng trải qua những lúc khó khăn khôn cùng trong cuộc sống - cô đơn, nợ nần, mất việc, mất người yêu. Vào những thời điểm đó, chúng ta sẽ tự hỏi làm sao có thể vượt qua được. Thế nhưng chúng ta vẫn đã vượt qua.

Có thể chúng ta mất đi viễn cảnh tốt đẹp về tương lai, và thường vẽ nó lên tối tăm hơn thực tế. Chúng ta sẽ trông vào một tương lai có ít vấn đề và không hiểu sao con người lại có thể vượt qua những gì mà họ đang đối mặt.

Một người chỉ thực hiện cuộc hành trình một ngày thì tại sao phải dự trữ cho cả cuộc đời. Thật không có gì lạ là nhiều người cứ lo cho cả hai mươi năm tới và thắc mắc tại sao cuộc sống lại quá khó khăn đến như vậy. Một ngày chúng ta sống 24 giờ, không hơn. Hôm nay lại lo cho những rắc rối của ngày mai phỏng có ích gì.

Lần tới nếu bạn chán nản, hãy tự hỏi mình những câu hỏi như thế này:
Tôi có đủ không khí để thở không? Có đủ thức ăn để ăn không? (Nếu câu trả lời là "Có" thì xem như tình hình đã sáng sủa rồi!)

Chúng ta thường không thấy là những nhu cầu quan trọng nhất của chúng ta đã được đáp ứng rồi. Tôi thích câu chuyện về người đàn ông gọi điện cho tiến sĩ Robert Schuller. Cuộc đối thoại như sau:

Người đàn ông nói: "Thế là hết! Tôi xong đời rồi. Tất cả tiền đã hết. Tôi đã mất tất cả".

Tiến sĩ Schuller hỏi: "Anh vẫn còn nhìn thấy chứ?"

Người đàn ông trả lời: "Vâng, tôi vẫn còn sáng mắt"

Schuller hỏi: "Anh còn đi được không?"

Người đàn ông trả lời: " Vâng, tôi vẫn còn đi được"

Schuller nói: "Dĩ nhiên anh còn nghe được, nếu không anh đã không gọi điện cho tôi".

"Vâng, tôi vẫn còn nghe được".

"Vậy thì" Schuller nói. "Tôi cho là cái gì anh cũng còn. Chỉ có tiền là mất!"

Một điều khác mà chúng ta nên tự nhắc mình là: "Điều tồi tệ nhất xảy ra sẽ rất khó chịu, nhưng không có nghĩa là đã đến ngày tận thế".

Câu hỏi tiếp theo là: "Tôi có quan trọng hóa vấn đề quá không?" Bạn có thấy là bạn mất ngủ cả tuần chỉ vì điều mà người khác sẽ không thèm nghĩ

đến? Thường là do chúng ta quá nghiêm khắc với chính mình. Chúng ta cứ nghĩ là cả thế giới đang nhìn mình. Điều đó không đúng. Nếu họ nhìn thì sao nào? Chúng ta sẽ sống theo cách tốt nhất mà mình có thể.

Một câu hỏi nữa: "Tôi học được cái gì từ tình huống này?" Bằng sự nhận thức muộn màng, nhìn lại quá khứ, chúng ta có thể học được gì trong những giai đoạn khó khăn? Cái khó nhất là giữ được quân bình và biết là chúng ta đang chịu đựng và tại sao lại chịu đựng. Những người hạnh phúc nhất có xu hướng xem những lúc khó khăn là những lúc học hỏi kinh nghiệm quý giá. Họ gắng vui vẻ, mỉm cười. Họ biết rằng mọi việc sẽ tốt hơn và họ sẽ trở thành người tốt hơn từ những thử nghiệm đó. Cái này nói thì dễ nhưng làm khó hơn nhiều!

Thêm một câu hỏi: Nếu mọi cái tồi tệ thật thì 5 phút tới mình còn ổn không? Khi đã qua được 5 phút đó, bạn nhắm đến 5 phút tiếp theo. Chia ra từng phần nhỏ, sẽ dễ xử trí hơn. Ngoài ra nên làm cho mình bận rộn, làm việc gì đó trong 5 phút ấy. Lúc bận rộn bạn thấy dễ chịu hơn nhiều.

Còn làm gì nữa nhỉ?

Có lẽ cách tốt nhất để cảm thấy dễ chịu là làm cái gì cho ai đó. Lo lắng thái quá hay thương hại mình sẽ trở thành nỗi ám ảnh. Ngay lúc bạn bắt đầu làm cho người khác hạnh phúc thì cũng là lúc bạn cảm thấy yêu đời hơn. Thật đơn giản, dễ dàng và tuyệt vời.

Đúc kết

Tai họa sẽ không lớn nếu chúng ta xử lý chúng từng bước một. Và chừng nào mà chúng ta thấy mình học được điều gì đó từ hoàn cảnh thì chúng ta càng dễ khắc phục nó.

Hài hước

Trong cuốn sách của Norman Cousin "Thuật giải bệnh", ông kể về kinh nghiệm vượt qua được căn bệnh tê liệt của mình để sống cuộc sống bình thường và khỏe mạnh. Liều thuốc chính của ông là nụ cười - nhưng phải là liều lớn. Cousins tin rằng vì quá nghiêm khắc với cuộc đời mà ông bị bệnh và tin chắc rằng ông có thể đảo ngược tình thế bằng nụ cười. Ông ta xem phim của Marx Brothers và băng của Candid Camera cho đến khi các triệu chứng

và cơn đau biến mất. Ông nói rằng người ta đã khẳng định lâu rồi: “Nụ cười là thang thuốc tốt nhất”. Khi bạn cười, tất cả những điều tốt lành nhất xảy đến cho cơ thể và trí óc bạn. Endorphin trong não tiết ra sẽ làm phát sinh tình trạng hưng phấn tự nhiên, hệ thống hô hấp hoạt động như khi bạn chạy bộ.

Cười giảm đau. Bạn chỉ có thể cười khi thư giãn và càng thư giãn càng ít thấy đau, vì thế truyện vui và phim hài là những loại thuốc giảm đau lý tưởng nhất. Thật ra, bạn có thể không bị ung thư nhờ cười nhiều. Chúng ta thường phát bệnh vì quá nghiêm túc với bản thân và với cuộc sống. Điều chúng ta cần làm là cười để giữ cho mình khỏe mạnh. Hãy giả định rằng bạn hết tiền mà lại vừa bị đâm xe, mái nhà bị dột, vợ chồng phải ly dị… chừng đó chưa đủ sao, bạn còn phải khổ sở nữa mới vừa à?

Nghệ thuật sống hạnh phúc là phải cười khi khó khăn vừa xảy ra xong. Một người bị tình huống trên đây không cười được trong hai năm. Có người thì chỉ sau hai tuần họ đã không khóc nữa mà bắt đầu cười. Vì vậy, người thứ nhất khổ sở lâu gấp 50 lần so với người thứ hai, và chính anh ta chọn lựa điều đó.

Ai trong chúng ta cũng gặp điều không may. Những người hạnh phúc quyết định sớm nhìn thấy mặt tốt của vấn đề.

Thỉnh thoảng, hãy tự nhắc mình rằng chúng ta là con người, chúng ta có thể làm những điều ngớ ngẩn. Nếu bạn là người hoàn hảo, bạn không thuộc về hành tinh này. Hãy nhớ là khó khăn riêng của chúng ta lúc nào cũng có vẻ lớn gấp mấy lần của người khác. Nếu người khác không mất ngủ, chúng ta cũng đừng nên vậy.

Trẻ con có thể hơn chúng ta rất nhiều về sự hài hước. Trẻ con cười với hầu hết mọi việc một cách vô tư, tự nhiên và không xấu hổ.

Chúng tự giác biết là tiếng cười sảng khoái sẽ giúp cho chúng mạnh mẽ và cân bằng. Chúng có ham muốn được vui đùa không bao giờ thỏa mãn được. Thật tiếc là ngay khi thành người lớn, chúng ta thay đổi và có suy nghĩ là “Cuộc đời nghiêm túc lắm”. Người lớn luôn miệng bảo trẻ con không được cười lúc này hay lúc khác.

“Không cười trong lớp, không cười khi ăn” cho đến khi sự tự nhiên thoải mái của chúng biến mất.

Một trong những trách nhiệm lớn nhất của chúng ta đối với người khác là thích thú bản thân mình, vui vẻ với chính mình trước! Khi chúng ta vui,

chúng ta cảm thấy tốt hơn, chúng ta làm việc tốt hơn và người khác muốn tiếp xúc với ta.

Đúc kết

Cuộc sống không nghiêm túc đến như thế. Hãy nghiêm túc vui đùa hơn.

Chương 3: TÂM TRÍ CỦA BẠN

Chúng ta bị cuốn theo hướng những ý nghĩ chủ đạo của chúng ta

Hãy thử bỏ chút ít thời gian xem xét thử những ý nghĩ của bạn ảnh hưởng đến đời sống của bạn như thế nào. Có thể một trong những nguyên tắc quan trọng nhất mà bạn nên biết về trí óc của bạn là bạn sẽ tuân theo cái mà bạn nghĩ nhiều nhất.

Tôi gặp một người phụ nữ. Cô ta nói: “Khi tôi còn nhỏ, tôi nói là mình sẽ không bao giờ lấy một người tên là “Smith”, tôi sẽ không lấy người trẻ hơn tôi, tôi sẽ không bao giờ rửa đĩa để kiếm sống. Thế mà lại phải làm cả ba việc này!”

Ghét của nào trời trao của đó!

Bạn có từng nghe câu chuyện nào tương tự thế không? Bạn có bị rơi vào tình huống trên bao giờ chưa? Bạn có bao giờ tự nhủ: “Nếu có điều gì đó tôi không bao giờ muốn xảy ra… một câu hỏi tôi không muốn bị hỏi… một lỗi lầm tôi không muốn mắc phải… và bạn đoán thử xem tôi được gì?”

Nguyên tắc này là: “Hễ nghĩ đến cái gì đó là bạn sẽ làm theo hướng đó ngay”. Ngay cả điều mà bạn không muốn, bạn cũng sẽ hành động theo hướng đó. Đó là do đầu óc của bạn sẽ bị điều đó hút vào chứ không phải đẩy ra xa. Nếu tôi nói với bạn “đừng nghĩ đến một con voi lớn màu hồng, có đốm tím, tai lớn!”, đầu bạn sẽ có gì nào? Một con voi!

Bạn có hay nghĩ: “Mình phải quên điều này” và rồi quên đi được không? Đầu bạn không thể rời khỏi cái ý nghi quên di. Nó có thể chuyển sang nhớ nhưng chỉ khi bạn nghĩ là “Tôi muốn nhớ cái đó”.

Chính sự nhận biết hoạt động của trí óc sẽ giúp chúng ta xem xét những gì chúng ta đang nói với người khác và với chính chúng ta. Khi bạn nói với một đứa bé: “Đừng té khỏi cái cây đó!”, bạn đang làm cho nó bị té! Nếu bạn tự nhủ: “Tôi không muốn quên quyển sách”, bạn đang sắp sửa quên rồi.

Đó là vì đầu bạn hoạt động bằng những bức tranh. Khi bạn tự nhủ: “Tôi không muốn quên quyển sách”, trong đầu bạn có hình ảnh về việc quên này. Dù bạn nói là: “Tôi không muốn điều đó”, tâm trí bạn vẫn bám lấy bức tranh này và kết quả là bạn quên quyển sách. Khi bạn nhủ mình: “Tôi muốn nhớ quyển sách”, bạn sẽ có hình ảnh là mình nhớ nó trong đầu và bạn sẽ có xu hướng nhớ hơn.

Trí óc bạn không muốn và không chịu lật ngược ý tưởng. Vì thế khi một huấn luyện viên hét lên với cầu thủ: “Đừng đá trật”, ông ta đang làm cho họ đá trật! Khi bạn nói với con mình: “Đừng làm vỡ cái bình cổ 10. 000 đô của và ngoại!”, thì bạn đang gây ra tai họa đó!

Nhiều phụ huynh biết làm dịu tình huống bằng cách sử dụng ngôn ngữ vẽ nên bức tranh về kết quả mà họ mong muốn trong đầu con trẻ. “Đừng hét!” sẽ trở thành “Im lặng đi con”. “đừng làm đổ mì lên áo của con” thành “Hãy cẩn thận khi con ăn”. Sự khác nhau này dù nhỏ nhưng rất, rất có tác dụng.

Nguyên tắc này có thể giải thích tại sao bạn có thể lái chiếc xe cũ trong 15 năm mà không bao giờ làm xước nó. Vừa lái xe vừa nghĩ: “Mình không được làm hỏng chiếc xe này” sẽ rất nguy hiểm. Phải nghĩ là mình sẽ lái một cách an toàn.

Người chơi quần vợt thắng trận đấu quan trọng là vì anh ta luôn luôn nghĩ: “Tôi muốn ghi điểm này. Nó là của tôi!”. Người thua là người nghĩ: “Mình không nên đánh quả này!”

Tương tự, người nói: “Tôi không muốn bị bệnh” phải chiến đấu để không bị bệnh, còn người nói họ không muốn rỗng túi, không muốn cô đơn thì bị rơi vào chính tình trạng này.

Đúc kết

Suy nghĩ tích cực sẽ thành hiện thực bởi vì người ta bám vào suy nghĩ đó và làm đúng như thế. Hãy luôn nghĩ đến những điều bạn muốn.

Tiềm thức của bạn

Có lẽ bạn cũng lờ mờ biết được tiềm thức là gì và chúng hoạt động như thế nào. Có hàng trăm quyển sách viết về sức mạnh của tiềm thức.

Nói ngắn gọn, nếu tiềm thức tin vào cái gì đó thì bạn sẽ có được cái đó. Tác dụng và sự kiểm soát của nó có ý nghĩa to lớn đến nỗi cha đẻ của nền tâm lý học Mỹ William James đã cho rằng nó là một phát minh lớn nhất trong mấy mươi năm trở lại đây.

Trí óc bạn như tảng băng mà khi bạn ngày càng nhận thức được thế giới bên ngoài thì cái phần được che dấu chính là phần có ảnh hưởng mạnh nhất. Tất cả các ý nghĩ được ý thức của bạn góp phần tạo nên cái tiềm thức đó. Khi bạn học cách ăn bằng dao hay bằng nĩa, bạn cần phần ý thức và phải nỗ lực rất nhiều. Cùng với thời gian, sự khéo của bạn trong việc sử dụng bộ đồ ăn sẽ trở thành một phần của chương trình tiềm thức cho nên bạn không thể đút thức ăn nhầm chỗ được! Các chức năng cơ thể, thái độ và tất cả các kỹ năng học được đều đã được cài vào tiềm thức của bạn.

Nếu bạn hỏi một người đánh máy 80 chữ/phút về vị trí của những phím chữ trên bàn phím, họ sẽ không nhớ được! Họ có thể bấm 5 phím trong một giây mà mắt nhắm lại, chỉ sử dụng tiềm thức của mình, nhưng họ không nói cho bạn nghe được các chữ cái được sắp như thế nào trên bàn phím, trừ khi họ đặt tay lên bàn giả bộ đang đánh máy! Thú vị không bạn?

Claude Bristol đã viết trong cuốn sách “Ma thuật của niềm tin” của mình rằng: “Khi ý thức là nguồn gốc của tư tưởng, thì tiềm thức là nguồn gốc của sức mạnh”. Chính tiềm thức của bạn chứa các “chương trình” đi, nói, giải quyết vấn đề khi bạn đang ngủ, phục hồi cơ thể bạn, giữ tính mạng của bạn mỗi khi nguy hiểm và nhiều việc khác nữa.

Nó gồm tổng số những ý nghĩ có ý thức của bạn cho đến lúc này và bất cứ cái gì bạn gởi gắm trong tiềm thức của bạn bằng những suy nghĩ hằng ngày đang mang lại kết quả hiện tại cho cuộc sống của bạn. Chương trình tiềm thức của bạn sẽ chịu trách nhiệm về thành công và thất bại của bạn. Hơn nữa, không cần biết điều mà tiềm thức bạn tin là đúng có đúng hay không, bạn sẽ

gặt hái hay chịu đựng cái mà chương trình bên trong của bạn đã quyết đinh là sẽ xảy ra.

Ví dụ, nếu bạn nói chuyện và nghĩ đến "thành công" thì chắc chắn bạn sẽ phát triển một ước muốn thành công. Bạn sẽ thu hút hay thể hiện nó.

Nếu trong ý nghĩ, bạn thường thích bị bệnh và cứ nói hoài về bệnh tật thì tiềm thức sẽ chấp nhận nó và bạn sẽ sẵn sàng mắc bệnh. Có thể là khi mắc bệnh, bạn không ý thức về điều này. Bạn lý luận là mình không muốn bị bệnh, không nghĩ đến việc bị bệnh và cũng không mong nó xảy đến. Tuy nhiên, chính tiềm thức đã làm cho bạn dễ mắc bệnh và cứ mãi như vậy cho đến khi bạn thay đổi chương trình bên trong này của mình.

Khả năng giải quyết vấn đề của tiềm thức thật kỳ diệu. Có thể bạn đã từng một lần nghĩ là mình đi nằm để suy nghĩ tìm ra giải pháp cho vấn đề nào đó, nhưng rồi bạn quyết định không lo nghĩ nữa và ngủ thiếp đi. Sáng hôm sau bạn thức dậy và thấy là tiềm thức của mình đã tìm ra được câu trả lời và nói cho ý thức của bạn.

Cố gắng hiểu rõ hoạt động của trí óc không phải là việc dễ làm, nhất là khi bạn hiểu được rằng não con người là bộ phận phức tạp nhất đối với con người!

Đúc kết

Cứ nhớ là hằng ngày bạn tạo ra những chương trình trong tiềm thức của mình bằng suy nghĩ của mình, vì thế phải kiểm tra các suy nghĩ! Sử dụng đầu óc của bạn như những người thành công và hạnh phúc đã làm. Xem nó như não của những học giả, soạn giả, nghệ sĩ, nhà phát minh hay vận động viên vậy. Hãy cấy mục tiêu của bạn vào tiềm thức như thể bạn đã đạt được nó rồi. Ví dụ, nếu bạn muốn là người tự tin, hãy hình dung bằng chính trí tưởng tượng sáng tạo của bạn sự tự tin mà bạn có được. Xem như là bạn đã đạt được nó và bên trong đầu óc của bạn sẽ nghĩ đến việc mang lại kết quả cuối cùng lý tưởng nhất. Nếu bạn muốn giàu có, cũng làm như thế, cứ liên tục vẽ ra trong tâm trí hình ảnh kết quả lý tưởng. Hãy tự nhủ là bạn vui mừng với thành công và sự giàu có mà bạn mong ước và tiềm thức sẽ phục vụ cho bạn. Nguyên tắc này hoạt động thống nhất và tuyệt đối. Một số người cứ mất thời gian tìm kiếm sự giải thích logic và cố gắng tìm hiểu trong khi người hàng xóm đã áp dụng và trở nên giàu có, khỏe mạnh rồi. "Nếu có kết quả thì áp dụng liền". Tìm hiểu sau.

Trí tưởng tượng

“Trí tưởng tượng còn quan trọng hơn cả kiến thức.” - Einstein

“Trí tưởng tượng thống trị thế giới.” - Disraeli

Người ta ước lượng là chúng ta học được khoảng 70% kiến thức trong 6 năm đầu tiên của cuộc đời. Khả năng tiếp thu cái mới của chúng ta cũng tốt nhất vào giai đoạn đó. Đây là thời gian mà trí tưởng tượng của ta phong phú nhất.

Cái sau giải thích cái trước. Chúng ta cần có trí tưởng tượng tốt mới có thể học nhanh và dễ dàng. Vì thế chúng ta cần biết đề cao trí tưởng tượng sáng tạo và nên kích thích, phát triển nó trong suốt thời gian trưởng thành.

Có khi ta nghe một ông bố hay bà mẹ than phiền: “Tôi lo cho thằng Johnny bé bỏng của mình quá, nó có một trí tưởng tượng phi thường!” Một số người lại cho là trí tưởng tượng của trẻ con chỉ để làm vui người lớn.

Một chân lý đơn giản rằng trí tưởng tượng là chìa khóa của khả năng học tập và giải quyết vấn đề và như thế những Edison và Einstein có một trí tưởng tượng tuyệt vời. Chẳng hạn, Albert Einstein đi đến những kết luận về không gian và thời gian bằng cách tưởng tượng chính ông bị phóng ra giữa các hành tinh và ông bay theo ánh trăng đi khắp nơi. Khả năng làm cho mình giống trẻ con đã làm cho ông thành một học giả vĩ đại.

Một trí tưởng tượng tốt cũng rất cần cho trí nhớ. Đây là một lý do tại sao người già thường có trí nhớ kém - họ đã để cho trí tưởng tượng suy giảm đến nỗi trí óc không thể sáng tạo ra những hình ảnh có thể “gắn” với não của họ. Khi chúng ta thu nhận thông tin vào ngân hàng trí nhớ của mình, chúng ta sử dụng trí tưởng tượng và khả năng hình dung để tạo ra một bức tranh. Chính hiệu quả của việc tạo ra bức tranh này làm cho chúng ta nhớ lại thông tin dễ dàng.

Ngoài ra, trí tưởng tượng tốt cần thiết cho bạn khi bạn muốn thư giãn trí óc và thân thể. Ví dụ, nếu bạn có thể tập trung tưởng tượng ra một cảnh thiên nhiên nào đó, chẳng hạn cảnh biển, bạn sẽ có khả năng thư giãn tinh thần. Thật là một tài sản quý báu! Mặt khác, ai không có trí tưởng tượng tốt sẽ khó mà thư giãn được.

Đúc kết

Hãy rèn luyện trí tưởng tượng của bạn như với thân thể bạn vậy. Càng phát triển nó, bạn càng có khả năng giải quyết vấn đề và ghi nhớ tốt hơn.

Trí tưởng tượng và những giấc mơ

"Thành tích lớn nhất thoạt tiên là những giấc mơ. Nụ hoa chờ nở, chim chờ trong trứng và thiên thần náo động trong đỉnh cao của tâm hồn. Những giấc mơ là hạt giống của hiện thực".

James Allen

Chúng ta phải nuôi dưỡng trí tưởng tượng của mình, khả năng ước mơ… vì những người có thành tích cao từ khi lịch sử bắt đầu là những người mơ mộng, biết kết hợp mồ hôi và khát vọng để có được những đóng góp có một không hai.

Leonardo de Vinci lúc 12 tuổi đã thề rằng: "Tôi sẽ trở thành một trong những họa sĩ vĩ đại nhất trên thế giới và một ngày nào đó, tôi sẽ sống cùng với các ông vua và đi chơi với các hoàng tử".

Khi còn nhỏ, Napoleon đã ngồi hàng giờ tưởng tượng ra cảnh mình chinh phục Châu Âu, mơ về việc lãnh đạo và điều hành quân đội của mình. Phần sau của đời ông thì lịch sử đã nói.

Anh em nhà Wright biến giấc mơ của họ thành những chiếc máy bay. Henry Ford biến giấc mơ về chiếc xe hơi giá rẻ cho tất cả mọi người thành các dây chuyền sản xuất ô tô hàng loạt.

Ngay khi còn nhỏ, Neil Armstrong đã mơ đến việc lập thành tích trong lĩnh vực hàng không. Vào năm 1969, anh đã trở thành người đàn ông đầu tiên đặt chân lên mặt trăng.

Mọi cái đều bắt đầu từ những giấc mơ. Hãy đứng bên giấc mơ của mình. Như một bài hát đã nói: "Nếu bạn chưa bao giờ mơ, thì không có giấc mơ nào sẽ thành sự thật"

Diễn tập tinh thần

Chúng ta hãy thử tìm hiểu xem bạn có thể sử dụng trí tưởng tượng để cải thiện hiệu quả làm việc vào những việc bạn làm như thế nào.

Cách đây vài năm, tạp chí Reader Digest đăng kết quả một cuộc thử nghiệm ở một trường trung học. Sinh viên có trình độ gần bằng nhau được chia thành 3 nhóm để kiểm tra khả năng ném banh qua một cái vòng. Nhóm đầu tiên thực hành mỗi ngày một tiếng trong một tháng. Nhóm thứ hai là nhóm chính của cuộc thử nghiệm không thực hành gì cả. Nhóm ba thực hành bằng tưởng tượng một giờ mỗi ngày.

Nhóm được thực hành thực tế cải thiện khả năng được 2%. Nhóm không thực hành gì cả kém đi 2%. Nhóm 3 chỉ thực hành bằng tinh thần tiến bộ được 3. 5%!

Điều này chứng minh điều mà nhiều người biết là thực hành bằng trí tưởng tượng mang lại kết quả không ngờ. Bạn có bao giờ tưởng tượng mình chơi gôn, diễn tập thử một cuộc phỏng vấn hay hình dung mình đang di xe vào bãi đậu xe… trước khi thật sự làm những điều này? Đó là sự diễn tập tinh thần mà chúng ta thường làm mà không hề nghĩ đến trong cuộc sống hằng ngày. Đó là một quá trình tưởng tượng giống như trẻ con và quá trình tưởng tượng có giá trị to lớn của nó.

Bất kỳ khi nào bạn thực hiện một hành động, chẳng hạn đánh banh, thân thể bạn phản ứng lại với “chương trình” trong não bạn, giống như chương trình máy tính, bảo bạn “làm cái này hay làm cái kia”. Nếu bạn lập một chương trình “tôi không thể làm cái này” tức là bạn đang giao trứng cho ác! Rõ ràng khi bạn nghĩ theo các hướng tốt, bạn sẽ dần dần chọn lọc được những chương trình tự động và đánh banh ngày càng tốt hơn.

Bây giờ nhiều người tin rằng cách tốt nhất để cải thiện một kỹ năng là thực hành trong thực tế. Không phải vậy! Chắc chắn là bạn có thể lập trình lại não của mình thông qua thực hành trò chơi, nhưng đó không phải là cách tốt nhất. Cách nhanh nhất để cải thiện tình hình là kết hợp thực hành bằng thực tế và bằng tinh thần.

Những phát minh khoa học mới nhất đã chứng minh được là khi bạn tưởng tượng ra chính mình đang làm điều gì đó, bạn thay đổi chương trình não của mình như bạn muốn khi bạn thực sự đang làm nó. Não bạn trải qua những thay đổi hóa điện luôn tạo ra những hành vi mới. Để cho kỹ hơn thì bạn có thể

giả định là chúng ta muốn những khuôn mẫu của mình cũng hoàn thiện càng tốt trong não của mình. Vì thế chúng ta nhìn thấy nó với kết quả tốt nhất. Chúng ta cần thực hành cả bằng thực tế và cả bằng đầu óc. Bạn có thể chơi gôn hay hơn, nói chuyện trước công chúng hay hơn, tự tin hơn, lái xe giỏi hơn hoặc làm bất kỳ điều gì khác giỏi hơn bằng cách ngồi vào một chiếc ghế và diễn tập bằng đầu óc.

Các cuộc thử nghiệm liên tục chứng minh nguyên tắc này. Trong cuốn "Điều khiển học - Tâm lý", tiến sĩ Maxwell Maltz còn nêu ra những ví dụ về các cầu thủ bóng rổ hay người phóng phi tiêu đã tăng hiệu quả biểu diễn của họ thông qua sử dụng kỹ thuật này. Các vận động viên Olympic và những người chơi thể thao ban đầu sẽ hình dung trước, vì thế đôi lúc bạn thấy họ nhắm mắt trên sân để thực hành. Họ đang cấy những động tác biểu diễn tuyệt vời vào trong tiềm thức của mình để chơi cho tốt hơn. Tôi không phủ nhận giá trị của việc thực hành và luyện tập thực sự. Tôi muốn nhấn mạnh rằng hình dung kết quả cuối cùng tốt đẹp sẽ giúp chúng ta thực hiện khả năng của mình dễ hơn, ít mất công hơn.

Đúc kết

Giá trị lớn nhất của diễn tập tinh thần là bạn có thể tạo ra những mô hình thực hiện hoàn hảo trong não. Trong trí tưởng tượng của bạn, bạn không được phạm sai lầm. Từ điều này chúng ta học được bài học là nếu chúng ta liên tục nghĩ đến điều mình không muốn thì bạn sẽ có chính cái kết quả đó! Nhiều người sống cuộc đời mình theo cách đó, nghĩ đến điều họ sợ nhất và thắc mắc không biết tại sao nó lại xảy ra với họ! Tôi sẽ nói nhiều hơn về vấn đề này sau.

Từ bây giờ, bạn hãy tạo thói quen gạn lọc khả năng của mình thông qua tưởng tượng. Dù bạn đang dạy trong lớp học, đang xử lý một cuộc điện thoại khó hay lướt ván lần đầu tiên trong đời, hãy dành thời gian làm thật tuyệt những việc này trong trí tưởng tượng trước. Những người thành công nhất trên thế giới đã làm như thế, hãy học theo họ.

Chúng ta nhận được cái mà mình mong đợi

Chúng ta có xu hướng nhận được cái mà mình mong trong cuộc sống. Những người chơi tennis nói: "Chân tôi run như cầy sấy, tôi sẽ không thắng được". Khi anh ta tự nhủ mình điều đó, anh ta đúng. Nhưng không phải là cái chân run mà là tinh thần của người chơi run. Nó cũng không phải là do con mèo đen, do những ngày 13 hay do bạn đi ngang qua dưới cầu thang.

Nếu Mary nói: “Người ta chỉ đến thăm tôi khi nhà tôi lộn xộn” thì cô ta quả sẽ thấy việc này lặp lại. Nếu Fred nói là anh ta bị cảm nhiều lần mỗi năm thì tôi cá là anh ta sẽ như thế thật. Nếu Fred nói “Bất kỳ khi nào tôi có tiền, tôi liền có việc phải tiêu sạch”. Fred sẽ tiếp tục sạch túi hoài.

Các bác sĩ cho rằng các bệnh nhân có xu hướng lành bệnh theo mong đợi của họ hơn là theo chẩn đoán. Tiến sĩ Carl Simonton khi làm việc với những người mắc bệnh ung thư ở Mỹ đã kết luận là việc lành bệnh của bệnh nhân liên tục phản ánh mong muốn được lành bệnh của họ.

Một người nói: “Người ta luôn luôn lờ tôi đi, đối xử tệ với tôi, bòn rút của tôi” và liền thấy là cuộc đời đối với anh ta như thế thật. Người khác nói “Mọi người đối xử tốt với tôi”, và thế là họ được đối xử tốt.

Đúc kết

Tất cả những cái này nói gì với chúngta ? Nó cho thấy là bạn nắm quyền kiểm soát cái bạn nghĩ. Bạn quyết định suy nghĩ của mình và quyết định cái bạn sẽ thu gặt được.

Hãy thử tìm người thật sự hạnh phúc. Khó lắm bạn ạ! Hãy thử tìm người sống cuộc đời buồn khổ nhất nhưng luôn mong đợi một cuộc sống tuyệt vời. Cũng khó không kém. Chúng ta nhận được từ cuộc sống phần lớn cái chúng ta mong đợi.

Quy luật hấp dẫn

Bạn có bao giờ nghĩ đến một người mà bạn chưa hề gặp trong nhiều tháng và ngay sáng hôm đó anh ta xuất hiện trước cửa nhà bạn? Hay bạn viết thư cho bạn cũ sau nhiều năm không thư từ thì lại nhận ngay được thư của anh ta? Hay bạn hát một bài hát cũ nào đó trong đầu và khi bật radio lên thì nghe đúng bài hát đó?

Bạn có bao giờ quyết tìm một quyển sách hay đĩa nhạc nào đó và lại thấy nó nằm đó ngay một lúc sao? Bạn có thấy mình đang làm việc hay sống trong căn nhà mà bạn đã từng tưởng tượng là mình sẽ có, và thắc mắc là có phải chỉ nhờ nỗ lực có ý thức của mình mà bạn đạt được mục tiêu đó không?

Những biến cố này được nhiều người gom thành một nhóm và đặt tên là sự trùng hợp. Nhưng có cái gì đó tuyệt hơn thế. Trí óc bạn là thỏi nam châm và nó hút về phía mình cái mà nó nghĩ đến.

Khi lần đầu tiên tôi chú ý đến điều này, tôi nghĩ "Thật nhảm nhí quá! Làm sao đầu óc tôi lại có thể hấp dẫn, sinh ra hay biểu hiện cái gì được?" Thế nhưng tôi cho là phải nghiên cứu sâu hơn lý luận cho rằng những người điên cũng góp phần vào lý thuyết này. Nếu đầu óc con người có thể hấp dẫn sự vật thật thì tôi sẽ không làm thằng ngu phí cả đời không biết gì!

Tôi đi ra ngoài và mua vài quyển sách nói về trí óc, một số có vẻ khoa học, số khác là siêu hình, rồi về tinh thần nữa, về cách làm giàu. Thật ngạc nhiên, sách nào cũng có kết luận tương tự về khả năng hấp dẫn của đầu óc người. Thật trùng hợp, tôi nghĩ! Tôi mua thêm mấy cuốn khác và mua nữa. Tôi đọc khoảng 200 cuốn. Sách được viết bởi những tác giả khác nhau ở nhiều thời điểm khác nhau với những niềm tin tôn giáo và triết học khác nhau. Tất cả đều nói đến cùng một điều "Bạn thu hút cái mà bạn nghĩ trong đầu. Trí óc bạn là một nam châm". Tôi đang bắt đầu nghĩ là có cái gì đó ở đây.

Tôi đã sử dụng đầu óc của mình theo cách được hướng dẫn trong sách và đó là lúc mà tôi bị thuyết phục! Bây giờ tôi đang đi giảng cho mọi người về cách sử dụng trí óc để làm tốt hơn mọi việc.

Lắng nghe những người đang sống đúng cách

Một trong những điều đầu tiên tôi biết về luật hấp dẫn và sự mầu nhiệm của trí óc là tất cả những người thành công đều đã sử dụng những nguyên tắc này! Tôi nghĩ sẽ nói cho họ nghe về khám phá mới nhất của mình nhưng sợ họ sẽ trả lời là "Tôi đã xài nó cả chục năm nay rồi".

Tôi cũng phát hiện ra rằng những người đau khổ nhất mà tôi từng gặp sẽ cãi rằng cái nguyên tắc đó không thể làm theo ý chúng ta được. Tôi muốn nghe lời khuyên của người hạnh phúc hơn là của những người hay than vãn!

Có hàng trăm điều trong các sách nói về khả năng sáng tạo của trí óc, nhưng để cho ngắn gọn tôi sẽ trích một vài chỗ thôi.

Trong sách bán chạy nhất của mình "Hãy suy nghĩ và trở nên giàu có"

Napoleon Hill đã viết: "… trí não chúng ta tạo ra từ trường từ những ý nghĩ chủ đạo mà chúng ta giữ trong óc và vì không ai giống ai, những "nam châm" này sẽ hấp dẫn lực, người hay hoàn cảnh sống về phía chúng ta đúng với bản chất của những ý nghĩ đó".

James Allen đã viết trong "Khi một người suy nghĩ " là "… một người sẽ sớm phát hiện ra anh ta là tay làm vườn thiện nghệ của tâm hồn mình, là lãnh đạo của chính đời mình. Anh ta cũng sẽ sớm thấy được những quy luật tư duy và hiểu được rằng với sự chính xác ngày càng cao, những yếu tố tinh thần và tư tưởng hoạt động để tạo nên tính cách của bạn, tạo nên hoàn cảnh và định mệnh của bạn". Ông ta còn nói thêm: "Hoàn cảnh đó hình thành từ suy nghĩ mà con người đã mất thời gian để thực hành tự kiểm soát nó… "

Trong quyển "Ma thuật của niềm tin", Claude Bristol cũng nói lại về khả năng hấp dẫn của trí óc con người: "Những ý nghĩ sợ hãi của chúng ta hấp dẫn những rắc rối đến với ta cũng như những ý nghĩ tích cực và tốt đẹp hấp dẫn những kết quả tốt đẹp. Vì thế không cần biết tính chất của suy nghĩ, nó tạo ra kết quả cùng loại với nó. Khi điều này trôi vào ý thức con người thì họ bắt đầu hiểu được cái khả năng to lớn mà họ có thể sử dụng. Rồi họ nói: "Có vẻ là ngẫu nhiên nhưng không ngẫu nhiên chút nào vì nó chỉ là kết quả của công việc tỉ mẩn mà bạn đã làm"

Giải thích thêm về sức mạnh hấp dẫn của trí óc. Bristol đã nói rằng sóng radio có thể xuyên dễ dàng qua gỗ và gạch hay thép cứng thì chúng ta cũng có thể thấy được sự xung động của tư duy theo cách đó. Ông đặt câu hỏi: "Nếu sóng tư duy, hay cái gì đó, có thể chuyển thành dao động cao hơn thì tại sao không thể ảnh hưởng đến phân tử của các vật thể rắn?"

Shakti Gawain, tác giả cuốn "Hình dung sáng tạo" cũng bàn về vấn đề này. Bà nói: "Tư duy và cảm xúc có năng lượng nam châm của chúng và có thể hút năng lượng cùng loại. Đây chính là quy luật gởi gì vào vũ trụ sẽ nhận lại được cái đó. Trên quan điểm thực tế thì điều này có nghĩa là chúng ta thu hút vào cuộc sống của mình cái mà mình hay nghĩ đến nhất, tin tưởng nhất hay mong đợi sâu sắc nhất hoặc tưởng tượng sống động nhất".

Richard Bach đã viết: "Chúng ta hút vào đời sống của mình cái chúng ta nghĩ trong đầu".

Một ý nghĩ không thể "không là gì", mà là "một cái gì đó". Để nghĩ đến nó được thì nó phải tồn tại. Phải là điều gì hay vật gì đó. Vậy là nó sẽ có năng lượng của nó. Một ý nghĩ cũng sẽ tuân theo những quy luật hay nguyên tắc như tất cả những thứ khác trên đời này.

Có thể là do nhìn từ góc độ này, dễ xác nhận là quy luật hấp dẫn cũng có thật và mạnh mẽ như điện hay trọng lực vậy.

Có thể nói mãi không hết nhưng mục tiêu của tôi là làm cho độc giả rõ đôi chút về quan điểm trí óc có thể tạo ra những kết quả cho bạn. Tôi không mong là các bạn chấp nhận những khái niệm đó một cách mù quáng mà không thử nghiệm gì hết. Tôi cũng muốn nhấn mạnh là tư duy không thể thay thế cho hành động. Hơn nữa, sử dụng trí óc đúng cách sẽ làm cho bạn đạt được mục tiêu của mình nhanh chóng và dễ dàng hơn là bằng cách khác.

Đúc kết

Trí óc bạn là một thỏi nam châm. Cứ bám suy nghĩ vào cái bạn muốn có, bạn sẽ có nó.

Hãy cho rằng những ý nghĩ của bạn giống như một đám mây vô hình có thể bay ra và mang những thành tựu về cho bạn. Bằng cách kiểm soát suy nghĩ của mình, bạn quyết định cái bạn sẽ gặt hái được.

Chúng ta thu hút cái chúng ta sợ.

Vì điều hay vật mà chúng ta thích nhất và sợ nhất sẽ xâm chiếm suy nghĩ của chúng ta nhiều nhất nên chúng ta sẽ có xu hướng hấp dẫn chính những điều đó. Bạn có bao giờ làm hỏng bộ đồ mới ngay vào lần đầu tiên mang nó không? Ngay khi bạn nghĩ "tôi không muốn làm dơ bộ đồ tuyệt đẹp này của tôi", thì cây bút mực rỉ mực xanh ra trên túi áo bạn.

Có người phát biểu: "Tôi lái chiếc xe cà tàng của tôi đã 7 năm mà không bao giờ làm trầy nó. Ngay khi tôi mới bắt bộ lốp mới thì người ta bắt đầu hút vào xe tôi, đụng vào hai bên hay hất xe tôi bay khỏi đường".

Trong phần trước tôi đã nói đến người phụ nữ bị tai nạn 5 lần trong 4 năm. Cuối cùng cô ta hiểu ra rằng chính vì sợ quá nên cô lại hút về mình điều mà cô không hề muốn.

Nếu chúng ta tự nói với mình, "Tôi không muốn "điều A" xảy ra, chúng ta sẽ nghiêng về phía "điều A". Trí óc của chúng ta không thể dịch chuyển khỏi ý nghĩ nào đó, chỉ có thể về phía đó.

Điều nàu giải thích tại sao khi còn là một đứa trẻ lúc bạn lẻn vào nhà bếp, ôm một chồng bánh và lén lút bước ra thì bị túm cổ! Thình lình, ông bố từ đâu xuất hiện. Ý nghĩ quan trọng nhất của bạn là: "Mình chỉ lấy vài cái bánh và hy vọng là mình sẽ không bị bắt quả tang, nếu không thì chết mất", Và rồi bạn bị bắt quả tang!

Bạn được mời đi dự tiệc hay sắp dự một dịp đặc biệt nào đó, bạn nghĩ: "tôi hy vọng mình sẽ không bị bệnh và bỏ lỡ cơ hội này". Bạn đau và dịp vui trôi đi mất. Đầu óc bạn thật hay phải không nào?

Một tạp chí gần đây viết về một người New York có cái tên Pete Torres đã bị đâm 15 lần từ năm 1968. Có thể cho rằng đây không phải là một thống kê chính xác. Dù Pete chối rằng anh ta không làm gì để cho người ta tấn công mình, nhưng anh ta quả đang giúp cho người ta mang đau khổ đến với mình. Anh ta mê phim kinh dị. Anh ta cứ nghĩ đến chém, giết và cướp bóc hoài. Đầu óc anh ta toàn phim kinh dị và vì muốn được "sợ hãi" một lần và không hiểu tại sao những con đường ở New York thì đầy những chuyện kinh dị như vậy.

Nguyên tắc này cũng áp dụng cho sự nghèo đói và sức khỏe kém. Nếu chúng ta nói hay đọc, hoặc nghĩ về "cái xấu" thì tiềm thức sẽ dẫn chúng ta đến đó. Những người thành công luôn hướng về thành công. Người thất bạn cố trốn chạy thất bại. Nếu có một nguyên tắc tinh thần nào có thể biến người thua thành kẻ thắng thì đó chính là nguyên tắc "tập trung vào những gì bạn muốn".

Thật buồn cười nếu bạn bước vào trong cửa hàng và nói: "Tôi không muốn mua sữa, bánh mì và bơ" mà lại mong là sẽ thỏa mãn đi về nhà. Nhiều người cả đời chỉ than van những cái mình không có và nói đến những điều mình không muốn. Đây là một việc làm vô vọng. Chúng ta phải tập trung vào cái mình muốn.

Nói thêm về vấn đề này, chúng ta hãy khám phá nguyên tắc "sợ mất". Khi chúng ta sợ mất cái gì đó, chúng ta đặt mình vào cái thế sẽ làm mất nó. Đối với vợ hay chồng, bạn gái hay đồ đạc gì cũng vậy. Chúng ta thường đọc báo viết về những người có nhà bị cướp dù có khóa, có hệ thống an toàn hay chó béc-giê.

Trong các mối quan hệ cũng vậy. Khi chúng ta sợ mất tình yêu hay tình cảm của ai đó dành cho mình, chúng ta lập tức có nguy cơ mất nó. Vậy thông điệp ở đây chính là: "Hãy tập trung và hài lòng với cái mình có. Đừng nghĩ đến việc mất cái bạn có".

Tập trung vào những cái bạn có. Cứ bám vào những điều bạn lo sợ sẽ làm cho chúng xảy ra thật. Nguyên tắc hấp dẫn cái ta sợ thật sự có tác dụng. Điều này có nghĩa là chúng ta phải chấp nhận thử thách để đối đầu và cải thiện bản thân mình. Làm sao chúng ta phát triển nếu không bao giờ đối đầu với cái mà ta sợ?

Nói đến việc sợ mất, quy luật của vũ trị muốn chúng ta phải đứng trên đôi chân của mình. Nếu chúng ta nghĩ mất đi cái gì đó sẽ làm tiêu vong cuộc đời mình và cứ nghĩ hoài như thế thì có thể vũ trụ sẽ chứng minh là bạn có thể sống mà không cần cái đó!

Nếu bạn cho là bạn không thể sống nếu không có chiếc Porsche 911 thì vũ trụ sẽ cho bạn cái kinh nghiệm của cuộc sống không có chiếc Porsche 911. Nếu thái độ của bạn là: "Tôi thích chiếc xe của tôi nhưng không có nó cũng không sao. ", bạn sẽ chỉ lệ thuộc vào nó chừng nào bạn muốn. Hoàn cảnh sẽ giúp chúng ta học được cái này cái kía và làm cho chúng ta mạnh mẽ thêm lên.

Chúng ta nên hài lòng với cái mình có ngay lúc này và hãy sống ngay bây giờ. Sợ mất là không sống trong hiện tại mà sống trong tương lai.

Khi chúng ta đối mặt với nỗi sợ hãi, chúng biến mất.

Một nguyên tắc thú vị là thường khi chúng ta đã đủ dũng cảm để đối mặt với một vấn đề, nó biến mất nên ta không phải xử lý nữa.

Ngay khi chúng ta có dư can đảm để thực hiện một cuộc điện thoại khó khăn, đối đầu với một người trái tính hay hy sinh cho cái gì đó thì chúng ta lại thấy không cần phải thế nữa. Chúng ta khổ sở trong nhiều tuần trước khi báo tin cho cô thư ký biết là cô ta phải tìm việc khác và khi nói ra thì cô ta lại nói cô ta đã định bỏ việc trước rồi! Dĩ nhiên không phải lúc nào cũng vậy và có lúc chúng ta phải ngậm bồ hòn!

Tương tự, khi ta quyết định sẽ đối mặt với sự sợ hãi, nó bốc hơi đâu mất. Không nghi ngờ gì là bạn đã từng làm những việc mà lúc đầu bạn cho là rất khó khăn. Khi bạn nhảy vào làm thì nó chỉ bằng nửa mức bạn đã dự tính. Nhất là với việc nói ra sự thật và trả giá cho những lỗi lầm và tội ác. Có ai hiểu rằng suy nghĩ về điều đó còn đau khổ gấp bao nhiêu lần so với việc phải làm nó.

Sức mạnh của lời nói:

“Bạn nói một điều và nó biến thành ba điều.”

Bạn nhận được cái bạn nói. Vì tư tưởng của chúng ta ảnh hưởng đến hoàn cảnh của chúng ta, vì thế những lời ta nói cũng vậy. Những lời ta nói xây dựng nên thái độ của ta và quyết định cái ta sẽ nhận được và trải qua.

Khi chúng ta nghiêm túc với quyết tâm được hạnh phúc thì chúng ta phải coi chừng cái miệng của mình. Chúng ta quyết định nói tốt về bản thân và tránh hạ thấp mình. Không phải là giả vờ rằng mình hoàn hảo, nhưng đó là một phần việc tránh than phiền về bản thân, về công việc và bạn bè, gia đình hay bất kỳ ai khác nếu muốn được hạnh phúc.

Một anh chàng từng đến gặp tôi gần đây nói rằng: “Tôi chán buồn khổ lắm rồi. Tôi không muốn mình là gánh nặng cho gia đình nữa. Tôi muốn hạnh phúc! Tôi phải làm gì nào?”

Tôi trả lời: “Điều đầu tiên cần làm là chỉ mở miệng ra nói cái gì đó tốt đẹp. Bạn sẽ thay đổi và cả bạn và gia đình sẽ thích thú điều này!”

Tôi gặp anh ta một tuần sau đó và anh ta vẫn nói: “Tôi muốn hạnh phúc. Tôi không cảm thấy hạnh phúc. Tôi nên làm gì?”. Tôi trả lời: “Tôi đã cho anh lời khuyên tốt nhất tuần trước”.

Anh ta nói: “Tôi vẫn không hạnh phúc” Tôi đáp: “Tôi biết. Vì anh có nghiêm túc đâu. Chừng nào anh thật sự nghiêm túc về chuyện này, anh sẽ hạnh phúc”.

Tôi không biết anh chàng có nắm được thông điệp không. Anh ta cần biết là chỉ có mình anh ta điều khiển được cái miệng của mình. Ở một giai đoạn nào đó anh ta cần chịu trách nhiệm về tư tưởng của mình. Anh ta cần nghiêm túc với cái ý nghĩ anh ta có trong đầu.

Điều này rất đơn giản. Khi ai đó thật sự thấy mình khổ đủ rồi thì họ sẽ thay đổi thái độ của họ. Họ thay đổi cách nói chuyện. Nó phải theo nguyên tắc, đòi hỏi phải nỗ lực nhưng rất đơn giản. Kiểm soát suy nghĩ và lời nói của mình sẽ buộc bạn phải khác với những người khác. Cái gì tuyệt vời cũng khác những cái khác.

Nhiều người có thái độ “Tôi sẽ làm bất kỳ điều gì để hạnh phúc chừng nào tôi không phải thay đổi gì về bản thân tôi” Thật không may, chỉ điều đó thôi

đã không phải là một thái độ cam kết sẽ tiến bộ!

Vấn đề sức khỏe tinh thần luôn tỏ ra phức tạp. Bệnh nhân đến bác sĩ và nhà tâm lý học để hỏi xem tình trạng của họ thế nào. Vậy là họ có cái để vin vào "tình trạng" của họ. Bây giờ đã có một con quái vật, gần như có đời sống của riêng nó - "căn bệnh" của họ.

Bệnh nhân có thể đã trải qua những cơn đau và khổ sở vô cùng cho đến lúc này. Người này thật đáng để chúng ta thương yêu và thông cảm. Nhưng điều hay ho nhất mà chúng ta nên làm cho anh ta là giúp anh ta nhận biết được trách nhiệm của mình. Những khó khăn vẫn cứ tồn tại. Anh chàng này phải làm gì để ngay ngày mai có thể hạnh phúc?

Những lời nói có khả năng ảnh hưởng đến sức mạnh cá nhân của chúng ta.

Lời nói mà chúng ta phát ra luôn được lọc vào tiềm thức của chúng ta và trở thành một phần của tính cách chúng ta. Nó nói cho người khác biết chính xác chúng ta nghiêm túc như thế nào và quyết tâm đạt được kết quả tốt đẹp ra sao.

Có những từ chỉ nói chung chung đến tiến bộ của chúng ta. Mỗi khi dùng từ "cố gắng", chúng ta chứng tỏ rằng mình không kiểm soát được mình. Nếu bạn "cố gắng" và làm được việc, "cố gắng" và đến đúng giờ, "cố gắng" và hạnh phúc tức là bạn cho rằng mình có thể làm được và có thể không. Thay từ "sẽ" cho từ "cố gắng" nghe có vẻ thách thức và quyết tâm hơn và nó sẽ mang lại cho bạn kết quả tốt hơn. Nghe có vẻ chi tiết, nhưng nó rất quan trọng trong việc hình thành cách chúng ta và những người khác đánh giá về chúng ta.

Sử dụng từ "Tôi không thể" làm yếu đi năng lực của bạn. Hãy nói "tôi sẽ không" thay cho "tôi không thể" thì đúng hơn. Ví dụ bạn nói "ngày mai tôi sẽ không gặp anh", người khác sẽ nhận thấy là bạn có khả năng quyết định và kiểm soát. "Tôi sẽ không học bơi" tức là bạn chưa sẵn sàng cho việc này. Bạn có thể nếu bạn thật sự, thật sự muốn học!

Lời nói ảnh hưởng đến trí nhớ của chúng ta.

Nhiều người nỗ lực rất nhiều khi nói cho người khác biết họ có một trí nhớ rất tồi tệ. Và rồi trí nhớ của họ như thế nào? Thật chẳng ra gì! Họ có cái họ muốn. Lời nói của chúng ta ảnh hưởng đến năng lực của chúng ta.

Nói đến trí nhớ, những nhà nghiên cứu nói cho chúng ta biết là chúng ta không bao giờ thực sự quên thứ gì. Tất cả thông tin đều ở trong đầu chúng ta. Vấn đề là nhớ lại chúng như thế nào. Điều nàu giải thích tại sao bạn "quên" tên của ai đó nhưng hôm sau thì nhớ lại được. Cái tên không rời bỏ cái đầu của chúng ta và quay trở lại 24 giờ sau. Nó ở nguyên chỗ cũ nhưng chúng ta đã không "nhớ" lại nó được lúc đầu.

Lời nói ảnh hưởng tiềm thức và tiềm thức lại nối kết chặt chẽ với trí nhớ của chúng ta. Nếu bạn cứ lập một chương trình cho tiềm thức bảo rằng "tôi nhớ hét mọi cái" thì khả năng nhớ lại của bạn sẽ được cải thiện nhanh chóng. Tiềm thức của bạn sẽ hướng đến việc nhớ hết các con số và những cái tên và ngày càng nhớ được nhiều hơn.

Lời khẳng định.

Một lời khẳng định là một ý nghĩ tích cực mà bạn lặp lại với chính mình. Sử dụng lời khẳng định sẽ cho phép bạn chọn lựa những ý nghĩ tốt và gieo chúng vào trong tiềm thức để bạn cảm thấy hạnh phúc hơn và làm việc hiệu quả hơn.

Hãy giả định là bạn đang lái xe trên xa lộ và bạn bị đau đầu dữ dội. Đây là cơ hội để bạn liên kết sức mạnh của lời nói với sức mạnh của ý nghĩ. Bạn tự lặp lại với mình: "Đầu tôi cảm thấy rất tuyệt!" hay "Đầu tôi thư giãn và thoải mái!"

Khi bạn bắt đầu nói như vậy, chắc chắn một giọng sẽ cất lên nói rằng: "Cậu nói dối như Cuội. Cậu đang đau kinh khủng!"

Tuy nhiên, nếu bạn cứ tiếp tục khẳng định điều bạn muốn, ý nghĩ là bạn đang khỏe sẽ bén rễ trong tiềm thức của bạn và bạn sẽ bắt đầu cảm thấy dễ chịu và nửa tiếng sau thì trong đầu bạn có thể xuất hiện ý nghĩ "Tôi bị đau đầu một lúc nhưng đã hết rồi". Đó có phải là lời khẳng định không, hay chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên?

Bạn có thể sử dụng lời khẳng định để có kết quả tương tự trong những tình huống khác.

Ví dụ khi ở trên một sân tennis bạn nên nói: "Tôi sẽ chơi rất hay".

Trong một quan hệ nào đó phải nói “Ai cũng yêu thương và tôn trọng tôi và tôi cũng yêu thương và tôn trọng họ”.

Đối với thái độ tinh thần của bạn thì nói: “Mỗi ngày tôi trở nên tốt hơn, tốt hơn và tốt hơn”.

Để được sự thịnh vượng, bạn nói: “Tôi cảm thấy hạnh phúc và giàu có”.

Các cơ hội sẽ mở ra không ngừng. Khẳng định không phải là không cần cố gắng gì hết. Nó có nghĩa là bạn đã đặt điều kiện cho trí óc mình về cái mình muốn. Nếu bạn chọn biến nó thành một phần của đời bạn thì bạn sẽ thấy nó là dụng cụ rất đơn giản và hiệu quả. Thật ra nó quá đơn giản.

Nó không tinh vi, không phức tạp mà nếu bạn là người phức tạp thì bạn sẽ nghĩ: “Tôi không sử dụng thứ ba xu đó!” Kết quả là sau một năm, bạn vẫn là người khó hiểu, bạn cảm thấy đau đầu và vẫn không sử dụng được hết đầu óc của mình. Rõ ràng, ai cũng có quyền lựa chọn.

Có một số quy tắc cần nhớ khi sử dụng lời khẳng định. Trước hết, đầu óc bạn luôn hướng đến những gì bạn nghĩ. Vì thế nếu bạn chọn lời khẳng định là: “Tôi sẽ không cãi vã với chồng”, hay “Tôi không bệnh” thì bạn sẽ không được háo hức lắm với kết quả! Trí óc bạn cũng hướng về điều mà bạn nói bạn không muốn làm. Nếu bạn nghĩ đến cái đó, bạn có thể đã nghe nói đến những người dành cả đời để nói về điều mà họ không muốn và rồi ngạc nhiên khi lại nhận được chính điều đó.

Tôi nhớ lại một vài thầy giáo thường bắt tôi và các bạn khác viết những câu như: “Tôi sẽ không nói chuyện trong lớp”, và “Tôi sẽ không đi trễ”… Không biết họ có nhận ra chút nào là làm thế sẽ vô tình kích thích chính những hành động đó từ học sinh hay không. Và trong lớp của tôi thì kết quả là học sinh làm những việc này thật!

Nguyên tắc thứ hai để ghi nhớ những khẳng định trong đầu bạn là chúng sẽ có ảnh hưởng hơn nếu bạn nói ra hay viết chúng ra giấy. Nếu chỉ nghĩ thôi thì bạn sẽ lang thang sang những ý nghĩ khác chẳng hạn: “Mình nên mua gì cho bữa ăn trưa?” hay “Những đứa nhỏ đâu rồi?” Viết hay nói chúng ra làm cho trí óc bạn không bị lệch hướng. Bạn cũng sử dụng những giác quan khác nên hiệu quả chắc chắn sẽ tăng lên.

Điều thứ ba cần nhớ về những lời khẳng định là việc lặp đi lặp lại nó rất quan trọng. Nếu bạn muốn kiến trúc lại một niềm tin mà bạn đã có hai mươi năm rồi thì cần phải kiên trì hơn. Đừng mong thay đổi cuộc sống của mình

chỉ bằng cách nói: “Tôi thực sự hạnh phúc!” có sáu lần.

Đúc kết

Lời nói ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Suy nghĩ của chúng ta lại ảnh hưởng đến điều ta nói và suy nghĩ. Đây là cái tam giác đều.

Nếu chúng ta cảm thấy không thoải mái thì thay đổi điều ta nói dễ hơn điều ta nghĩ và cảm thấy - dễ nhất là nên bắt đầu kiểm soát điều ta sẽ nói ra trước. Rất mau, cái ta nói sẽ ảnh hưởng tích cực đến cái ta nghĩ và cảm thấy. Chúng ta sẽ bẻ gẫy được tam giác này và mọi việc sẽ trở nên tốt hơn.

Thái độ biết ơn

Tôi nhớ khi còn nhỏ tôi được nhắc nhở là nên biết ơn đối với những điều tốt đẹp mà mình có được trong cuộc sống. Mẹ tôi bảo phải dịu dàng, phải cầu nguyện và cảm ơn vì mình được bố mẹ quan tâm, có thức ăn ngon, giường ấm, có anh và chị, có sức khỏe tốt và tất cả những cái khác.

Tôi cũng nhớ cả thời gian khi tôi đi ngủ và mẹ nhét bào tay tôi cây bút chì và mảnh giấy để ghi ra hết những thứ mà tôi thấy mình hạnh phúc khi có được! (Sau đó luôn luôn là cơn giận bừng bừng của tôi khi tôi giải thích là tôi không bao giờ có được cái mình muốn và thế giới thật tồi tệ với tôi). Tôi chưa bao giờ viết ra cái danh sách đó và không thấy việc làm đó có chút gì giá trị. Nếu Chúa có tồn tại thật thì chẳng việc gì phải để ý đến ông ta hơn cái thú vui chơi tennis với tôi.

Vài năm sau tôi mới học được cách nhìn nhận “thái độ biết ơn” theo cách hoàn toàn khác. Tôi phát hiện ra là trí óc minh có thể làm được thật nhiều việc. Tôi hiểu ra là chúng ta sẽ có được cái chúng ta nghĩ đến hay cái tiềm thức ta mong đợi. Chỉ bằng cách cảm nghĩ điều hay ta sẽ nhận được điều hay.

Chúng ta không chỉ phải biết ơn đối với cái mình có theo quan điểm tinh thần mà cả theo quan điểm khoa học. Những vị cao minh về tinh thần đã dạy rằng chúng ta nên cầu mong có phúc lành. Sự thông thái nằm ở chỗ hiểu được rằng trí óc là cái nam châm hút về phía mình cái mình nghĩ đến nhiều nhất.

Nếu Fred tiếp tục phàn nàn rằng mọi cái đều không ổn đối với anh ta, tiền

không đủ, không người yêu hay công việc chẳng ra gì thì anh ta sẽ bị như vậy hoài. Nếu về mặt ý thức thì anh ta sẽ xem thường các cơ hội, từ chối sự giúp đỡ và ngày càng sa lầy hơn. Tiềm thức của anh ta sẽ khiến anh ta bỏ lỡ các cơ hội, và gặp toàn cái rủi để rồi thế giới của anh ta mở ra như chính anh ta dự đoán vậy. Anh ta chỉ có hình ảnh mất mát, thiếu thốn và cuộc sống của anh ta sẽ đúng như niềm tin của anh ta vậy.

Tôi đã quan sát là vũ trụ rất công bằng trong việc tha thứ cho bạn, nhưng nếu một người cứ tập trung vào cái mà anh ta không có, anh ta sẽ ít nhận được cái mình muốn hơn. Tôi cũng hiểu ra rằng, những người có những quan hệ hay ho nhất là những người đánh giá mình rất cao. Những người sống cuộc sống chủ động và đầy trách nhiệm là người luôn hài lòng với cái mà cuộc sống ban cho mình.

Có vẻ là trong nhiều trường hợp chúng ta bị ràng buộc về mặt xã hội và thường nhìn vào mặt trái của cuộc sống. Có 10 điều hay và 10 điều dở. Chúng ta có xu hướng chú ý đến cái sai nhiều hơn. Khi Junior được 11 điểm trên 20 điểm trong một bài thi toán thì chúng ta không chú ý đến 11 điểm cho phần đúng mà chỉ quan tâm đến 9 điểm cho phần sai. Khi chúng ta đau đầu, chúng ta không nói "Ngực, dạ dày, tay và chân tôi rất tuyệt!" Chúng ta chỉ nói: "Đầu tôi đau!" Chúng ta lo lắng về vết dơ trên cổ áo và không thấy là 99% cái áo vẫn còn sạch! Nhiều người tin rằng nếu thực tế và hợp lý thì phải chú ý đến những sai sót trước!

Ai đó đã có lần nói: "Nếu bạn đau khổ về những điều bạn muốn mà không có, hãy nghĩ đến những điều bạn không muốn và không có!" Cái gì cũng có mặt tốt của nó!

Đúc kết

Một thái độ biết ơn sẽ bảo đảm cho chúng ta chú ý đến cái mình muốn. Khi chúng ta cho là mình đang sống vui và đầy đủ thì chúng ta hài lòng với những cái mình đã có và thu hút tất cả những gì tốt đẹp về phía mình. Càng ngày chúng ta càng thấy mình "có mặt đúng giờ và đúng chỗ". Đó là một hệ thống thật sự. Nếu ngược lại mới đúng thì sao, càng phàn nàn và than khóc, càng hành động ít đi, chúng ta càng đạt được ít hơn.

Ý nghĩ là những đám mây không nhìn thấy được sẽ mang ánh sáng hay mưa đến cho bạn. Ý nghĩ gieo hành động, hành động gieo kết quả.

Chương 4: MỤC TIÊU

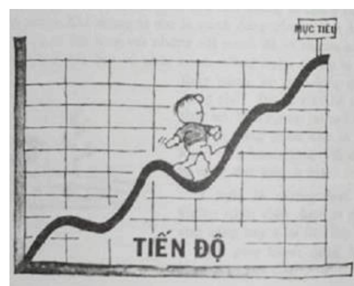
Mục tiêu

"Cuộc sống đòi hỏi mỗi cá nhân phải tự vận động và không ai khác ngoài họ mới biết họ phải làm gì".

Viktor Frankl

Đề ra mục tiêu và đạt được mục tiêu là vấn đề chương này sẽ bàn đến. Tại sao chúng ta đề ra mục tiêu và phải tuân theo những nguyên tắc nào để đạt được mục tiêu?

Trong một cuốn sách nổi tiếng của Frankl "Đi tìm mục đích của con người", ông mô tả lại cuộc sống ở trại tập trung thời thế chiến thứ II. Tác phẩm này ra đời khi ông tình cờ biết được chỉ một thanh niên 26 tuổi may mắn thoát chết trở về từ địa ngục trần gian của trại tập trung. Vì muốn tìm hiểu nguyên do anh ta tồn tại được trong khi những người khác ra đi vĩnh viễn, ông dành nhiều thời gian nghiên cứu và cuối cùng ông hiểu được sự tình là chính cái khao khát cháy bỏng muốn gặp lại người vợ cũ đã giúp anh tồn tại. Tương tự với những trường hợp khác, ông kết luận những người vượt lên trên hoàn cảnh tiếp tục sống không chỉ là những người khỏe mạnh, to béo hay thông minh hơn người mà vì họ có mục đích để tồn tại…



Mục tiêu là cái gì đó giúp chúng ta tồn tại và đi mãi trên đoạn đường đời. Chúng ta có thường nghe nói một số người về hưu ở tuổi 60 và chết sau đó vài tháng không? Một khi chúng ta mất mục tiêu, mất phương hướng thì chúng ta trở nên bồn chồn, lo âu. Bạn có bao giờ để ý thấy bạn thực sự sung sướng khi đang thực hiệu một dự án chứ không phải kết thúc nó không?

Sau đây là 2 điểm chính cần phải lưu ý:

“Đề ra mục tiêu là việc hiển nhiên con người phải làm”. Chúng ta không thể sống mà không có mục tiêu hoặc ít nhất là không có trong một thời gian dài. Bạn nhất thiết phải có một mục tiêu nếu bây giờ bạn chưa đề ra danh sách các mục tiêu cần phải thực hiện.

“Mục tiêu gì là không quan trọng nhưng bạn phải có một mục tiêu”. Có người cứ tìm cách trì hoãn thực hiện những gì họ nghĩ có liên quan đến đời họ. Họ không chắc mục tiêu họ đề ra là hoàn toàn có lợi cho họ hay không vì thế họ chẳng bao giờ làm được cái gì cả.

Trường hợp Bill Simth, người luôn tính chuyện trở lại trường để học lấy một mảnh bằng đại học. Anh không chắc là liệu mục tiêu này có hợp lý không. Vấn đề là ở chỗ anh đã tính chuyện này 30 năm rồi và bây giờ anh đã 57 tuổi đời. Anh không còn nhiều thời gian nữa.

Nếu Bill quay trở lại học và thấy rằng điều đó không cần thiết với anh nữa thì chẳng có gì bàn cãi. Thế là cuối cùng anh ta đã hiểu ra được vấn đề. Bạn thấy đấy, người ta thường cho rằng “Nếu bạn chọn sai đường thì hậu quả thật khó lường”.

“Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như tôi đề ra mục tiêu và việc tến hành thực hện nó không như ý muốn và mang lại nhiều phiền toái và bất hạnh cho tôi?” Thật ra điều này rất tuyệt vì bây giờ họ sẽ biết loại bỏ những yếu tố không hay. Họ biết rõ hơn cái gì sẽ có lợi hay không có lợi cho họ.

Chúng ta có thể thấy được là những người thành công cho rằng “Thất bại là mẹ của thành công”. Trong khi đó những người không thành công cho rằng “Thất bại làm bạn nhụt chí”.

Qui luật lệch hướng quay của quả đất

Buckminster Fuller là ông tổ của định luật lệch góc quay dần dần của quả đất, đây là một định luật về sự phát triển dần đần, một phần của quá trình phát triển nguyên tắc định ra mục tiêu.

Qui luật này cho thấy chúng ta thu lượm nhiều điều để bổ sung vào mục tiêu thực tế. Thực ra điều quan trọng không phải là đạt được mục tiêu mà là chúng ta đã thu lượm được gì và khai thông trí tuệ như thế nào trên suốt đoạn đường ấy.

Fred có lẽ cho rằng “Trải qua 6 năm học Đại học chỉ để lấy một mảnh bằng

hay sao". Điều anh ta không nhìn thấy được là trong chừng đó thời gian anh ta sẽ gặp gỡ và tiếp xúc với nhiều người, học hỏi được nhiều điều, biết rõ về mình hơn và có nhiều kinh nghiệm. Vấn đề không phải là mảnh bằng đại học mà là đoạn đường anh ấy đã đi qua như thế nào.

Nếu bạn quyết định đi bộ vượt qua châu Âu hoặc tậu một chiếc xe thể thao hiệu Ferrari hay bắt đầu lập ra một cơ sở kinh doanh, thì điều quan trọng không phải là việc đi bộ, chiếc xe hơi hay cơ sở kinh doanh mà là bạn cần phải trở thành con người như thế nào để đạt được mục tiêu đó. Trong quá trình đi đến mục tiêu, bạn dần dần trở nên can đảm hơn, quyết đoán hơn, phát huy được thế mạnh của mình, hiểu được nguyên tắc của bản thân, dẻo dai hơn (biết chịu đựng hơn), tự tin hơn, gặp được người bạn đời hoặc biết lập các giấy tờ quan trọng…

Những gì bạn thu lượm được trong khi theo đuổi mục tiêu không quan trọng bằng việc xem xét "Bạn sẽ trở thành cái gì"?

Khi bạn bắt đầu thực hiện mục tiêu thì bạn nên nhớ rằng một điều là không phải mọi việc đều xảy ra một cách suôn sẻ. Mục tiêu nào cũng đầy trở ngại khó khăn.

Khi thủy triều dâng lên, nó dâng lên một chút và rút xuống một chút, và nó dần dần dâng lên theo một lộ trình như vậy. Khi cái cây phát triển, lá rụng đi một ít và lá mới mọc ra nhiều hơn và kết quả là cây dần dần lớn hơn, to ra… Ngược lại cây không thể phát triển nếu như không tồn tại một tiến trình như vậy. Cách sự vất diễn biến, phát triển trên hành tinh này theo một đồ thị gấp khúc đi lên, là một tiến trình bất di bất dịch.

Không may có người lại nghĩ rằng sự phát triển của bản thân họ không theo qui luật tự nhiên của vũ trụ. Vì thế khi Mary bắt đầu một chương trình giảm cân và thấy rằng có lúc cô giảm cân và có lúc lại tăng cân, thế là cô ta cho rằng việc làm giảm cân khó có thể thực hiện được và đành chấp nhận số phận làm một bé bự. Fred bắt đầu tiết kiệm tiền và sau một vài lần chi tiêu ngoài dự tính, cậu ta thấy rằng không thể tiết kiệm và đành phải từ bỏ mộng tự lập về mặt tài chính.

Những người thành công không hẳn là người thông minh, xuất sắc hay kiệt xuất. Đơn giản là họ nắm bắt được qui luật phát triển của sự vật và nhận thấy rằng sự phát triển của họ phải tuân theo qui luật của các sự vật diễn ra xung quanh họ.

Họ thấy được rằng người ta đạt đến mục tiêu bằng một quá trình điều chỉnh liên tục. Chúng ta đi sai đường (lệch hướng), thì điều chỉnh lại cho

đúng hướng, giống như con tàu vũ trụ, tên lửa, vệ tinh đi sai hướng hay lệch hướng thì phải Điều Chỉnh, Điều Chỉnh, Điều Chỉnh.

Một lý do nữa chứng tỏ sự cần thiết phải luôn có mục tiêu

Chúng ta đã bàn kỹ về cách chúng ta hướng đến những gì chúng ta suy nghĩ nhiều nhất. Nếu bạn có mục tiêu trong đầu, bạn sẽ nghĩ đến nó nhiều nhất vì bạn có xu hướng day đi day lại mục tiêu của mình. Nếu bạn không có mục tiêu, thì bạn sẽ quan tâm đến những gì bạn suy nghĩ nhiều nhất. Đầu óc của bạn sẽ tập trung vào những ý nghĩ nổi bật nhất và chính vì vậy nó đưa bạn đi trên con đường đó (hướng đó). Tóm lại, những ý nghĩ nổi bật nhất của bạn là mục tiêu của bạn.

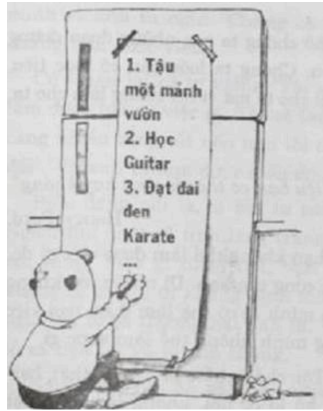
Viết ra mục tiêu của bạn

Tôi đã hỏi tất cả những người luôn đề ra mục tiêu cho mình và được biết tất cả bọn họ cho rằng, chúng ta nên viết ra mục tiêu của mình.

Khi bạn đi mua sắm, bạn lập ra một danh sách hay những thứ cần chuẩn bị. Làm như vậy, bạn sẽ mua được tất cả những gì bạn cần mà không sợ bị sót món nào. Bảng danh sách giúp bạn đi đúng hướng.

Người ta lập ra cả danh sách dài cho buổi tiệc. Họ ghi ra những thứ cần mua chẳng hạn như bánh, trái, thức uống, kẹo… Làm như vậy họ không quên bất kỳ thứ gì.

Điều lạ thường là mặc dầu người ta ai cũng biết hiệu quả của tờ danh sách, thế nhưng chỉ khoảng 3% người áp dụng nó vào đời sống. Điều rất có ích và quan trọng cho cuộc đời của họ thế mà người ta cứ loạng choạng đi ngư người mù, họ không bao giờ lập ra danh sách những gì họ muốn và cứ liên tục tự hỏi tại sao họ chẳng bao giờ đạt được cái gì!



Việc lập ra danh sách không phải là việc duy nhất cần làm nhưng có nó sẽ giúp chúng ta định ra hướng đi để đạt mục tiêu mà chúng ta muốn trong cuộc sống. Thế nhưng hầu hết người ta vẫn dành nhiều thời gian để lập kế hoạch cho các bữa tiệc hơn là kế hoạch cho đời mình. Thế rồi họ tự nhủ tại sao họ không được hạnh phúc như họ muốn.

Danh sách rất có lợi, nó có ích cho việc đi mua sắm, và có ích cho cả đời bạn.

Đúc kết

Mục tiêu là cỗ xe chuyên chở chúng ta qua những đoạn đường thử thách mà từ đó ta lớn lên. Chúng ta luông cần có mục tiêu, không phải vì cái chúng đem lại cho ta mà vì cái chúng làm cho ta.

Giới hạn

"Bạn đúng khi nghĩ rằng liệu bạn có thành công hay không".

Henry Ford

Nếu bạn có suy nghĩ rằng bạn không thể làm được việc gì đó, điều này sẽ hạn chế sự thành công của bạn. Dĩ nhiên, nó không ám chỉ đến người luôn tự cho mình là có thể làm được mọi việc và những người luôn cho rằng mình không thể làm được gì.

Mẫu người có tư tưởng "Tôi chắc chắn là người thất bại" không chịu cố gắng học hỏi, bỏ lỡ cơ hội, không làm việc hết mình vì anh ta nghĩ "Chẳng có lợi gì cả". Quả thực anh ta chẳng làm được việc.



Có người lại có tư tưởng "Tôi sẽ thành công, tôi nhất định làm được bất cứ việc gì. Tôi sẽ làm việc khi tôi cần, tôi sẽ học càng nhiều càng tốt nếu như tôi có thể, tôi nhất định sẽ thay đổi". Và anh ta làm được điều đó.

Điều đáng nói là cả hai tư tưởng đều mạo hiểu, táo bạo. Người thứ nhất cố tình lảng tránh trách nhiệm. Anh ta có thể nói rằng: "Việc gì cũng khó, bạn làm giúp tôi nghe". Anh ta đang không có cơ hội tự khẳng định mình để thành công. Thậm chí người ta tỏ ra thương hại anh ta. Với anh ta chơi trò câm điếc tỏ ra tiện lợi và nhanh chóng.

Người thứ hai sẽ gặt hái được nhiều thành công là điều hiển nhiên. Anh ta đạt được mục tiêu.

Đúc kết

Bất kể sự hạn chế nào cũng đều thuộc trách nhiệm của mình. Sẵn sàng đón nhận trách nhiệm là bước khởi đầu hứa hẹn một tương lai tươi sáng.

Điều bất lợi

Hễ khi chúng ta nghi ngờ khả năng thành ông của mình, chúng ta phải tự hỏi những trở ngại và khó khăn mà người khác đã trải qua thì sao.

Chẳng hạn như Demosthenes, một diễn giả nổi tiếng đã từng khổ sở về sự ăn nói khó khăn của mình. Ông luyện nói bằng cách ngậm đá cuội ở trong miệng vì cho rằng khi làm tốt việc này thì ông sẽ có thể nói trước công chúng.

Và ông đã trở thành một trong những nhà diễn thuyết nổi tiếng nhất mọi thời đại.

Hellen Keller không cam chịu số phận mù lòa câm điếc của mình. Cô dành chọn đời mình để giúp những người có số phận hẩm hiu hơn cô.

Abraham Lincoln làm ăn thất bại ở tuổi 22. Năm 23 tuổi ông đã thất cử vào ghế cơ quan lập pháp. Đến 25 tuổi ông lại thất bại trên thương trường. Khi ông 26 tuổi, người yêu của ông qua đời, ông bị suy sụp tinh thần ở tuổi 27, ông thất cử liên tiếp vào ghế quốc hội ở tuổi 34, 37 và 39. Đến 46 tuổi ông lại bị thất cử vào thượng nghị viện, thất bại khi tranh ghế Phó Tổng thống Hoa Kỳ ở tuổi 47.

Đến năm 52 tuổi ông được bầu làm Tổng thống Hoa Kỳ và trở thành một trong những nhà lãnh đạo tài ba nhất trong lịch sử thế giới.

Menachim Begin trải qua tuổi niên thiếu cù bơ cù bất trong khu ổ chuột người Ba Lan.

Winston Churchill là một sinh viên nghèo và rất khổ sở về chứng nói lắp của mình. Về sau không những ông được giải thưởng Nobel mà còn là một trong những người có tài ăn nói hấp dẫn.

Danh sách này rất dài. Bài học ở đây là; “Bạn bắt đầu ở đâu không quan trọng, cái cốt yếu là bạn đạt đến cái đích nào”. Những bất lợi đôi khi lại là lợi điểm nếu ta nhìn chúng theo cách này và dùng chúng như động lực để làm được tốt hơn, tốt hơn.

Vấn đề:

“Lúc nào chúng ta cũng đối mặt với những thử thách lớn mà đằng sau nó là những vấn đề hóc búa”.

Đôi lúc chúng ta có ý nghĩ: “Đời có đẹp không nhỉ nếu như chúng ta chẳng có vấn đề gì cả?”. Nếu vậy chúng ta có thể thỏa thích trên bãi biển suốt cả ngày mà chẳng cần lo toan gì cả. Thế thì cuộc đời bạn chẳng khác gì một con ốc biển. Con ốc biển chẳng phải lo nghĩ gì cả.

Chúng ta phải nghĩ ra cách giải quyết vấn đề và tìm ra những biện pháp mới để thực hiện chúng. Cuộc sống này luôn tồn tại những vấn đề. Chúng thôi

thúc chúng ta phải học hỏi, kiểm nghiệm, và vượt qua những trở ngại. Các con mèo không phải đối mặt với những vấn đề lớn. Nếu bạn là mèo thì bạn thấy mọi thứ đều dễ dàng, đơn giản. Cuộc sống của con mèo có vẻ thoải mái lắm. Nhưng ai muốn làm con mèo nào?

Điều độc nhất vô nhị của con người là ở chỗ con người biết học hỏi và thu thập nhiều kinh nghiệm. Bạn có thể tạo ra những gì chưa có trên đời này. Mèo không biết viết nhạc, chó không thể thành lập công ty, ốc biển không thể đi xem phim. Tất cả những điều này chỉ có con người chúng ta mới làm được. Có nghĩa là chỉ chúng ta mới biết yêu, biết cười, biết khóc…

Người lạc quan cho rằng một vấn đề đơn giản chỉ là một cơ hội để học hỏi. Điều này nghe có vẻ như không có gì, nhưng rất là sâu sắc. Chúng ta thấy rõ điều này ở trẻ em. Đứa bé 10 tháng tuổi xem mọi thứ xung quanh nó là một thách thức để khám phá. Nào thích tạo ra tiếng ồn, nhặt vật rơi hoặc ăn uống và thậm chí thấy vui khi ném những gì chúng đang ăn. Cuộc sống đối với bé là một hành trình khám phá thú vị. Trong khi đó các bạn trẻ lại thích ném mình vào những hoạt động mạnh mẽ và mạo hiểm hơn như chạy xe, lao lên cầu thanh, lao mình vào sóng…

Nếu bạn chịu khó suy ngẫm thì chắc chắn rằng bạn cũn đã từng trải qua những năm tháng đầu đời như vậy.

Thế thì quả thật không làm sao hiểu được một người lúc đầu có tư chất can đảm như vậy lại trở thành người nhút nhát sợ hãi mà ngay cả những vấn đề bình thường nhất họ cũng cho là to tát, khó khăn. May mà ngày nay nhiều người trưởng thành không có thái độ “Tôi không bao giờ làm được điều đó”. Nếu không họ sẽ mãi mãi là một đứa bé trong vòng tay mẹ.

Có lý không khi chúng ta mong đợi ở trẻ em nhiều hơn là người lớn? Chúng ta nhắc nhở chúng ở trường: “Con phải ăn học, học tất cả những chữ cái nếu không con sẽ dậm chân ở lớp đầu mãi mãi”. Nói cách khác chúng ta cho chúng biết thông điệp là chúng phải ra sức học tập. Không may, nhiều người trưởng thành không nhận được cùng thông điệp như vậy!

Thỉnh thoảng lại có người quan niệm rằng cuộc sống tự ban cho ta những điều tố đẹp mà chẳng cần phải lo toan. Chúng ta, những người lớn chắc ai cũng mong và tự đòi hỏi phải tiến bộ hơn. Ta tự hỏi: “Chúng ta đã học những gì từ bao nhiêu năm qua? Ta có thể làm gì được trong năm này mà năm qua ta không làm được?”

Đúc kết

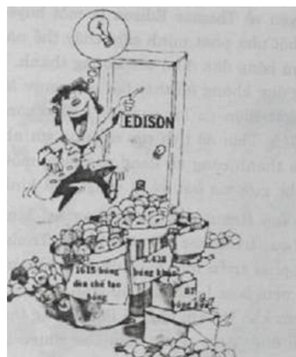
Con người lớn lên từ hoàn cảnh. Như Horace nói: “Cái khó ló cái khôn”.

Sai lầm

Có một anh chàng than rằng Thượng Đế không bao giờ nói cho anh ta biết cái gì cả. Anh ta đi hỏi bạn bè: “Tại sao Thượng Đế không gửi cho tôi một thông điệp nào cả như từng gửi cho người khác?” Bạn thân của anh ta trả lời dứt khoát: “Thượng Đế làm như vậy với anh qua những sai lầm của anh đấy. ”

Sai lầm là những thông tin phản hồi chúng ta mong nhận được và cần phải học hỏi từ chúng. Kẻ chiến thắng phạm sai lầm nhiều hơn kẻ thất bại. Đó là lý do họ chiến thắng. Họ sẽ nhận được nhiều thông tin phản hồi khi họ cố gắng thử nghiệm nhiều khả năng khác nhau. Vấn đề vướng mắc của những người thất bại là ở chỗ họ coi sai lầm là một gánh nặng mà không nhìn thấy những mặt tích cực của nó.

Chúng ta học hỏi nhiều điều lúc thất bại hơn là lúc thành công. Khi chúng ta thất bại, chúng ta suy ngẫm, phân tích, tập hợp lại và thảo ra một chiến lược mới. Khi chúng ta chiến thắng hay thành công, chúng ta chỉ đơn giản ăn mừng những gì ta đã làm vì thế chúng ta học hỏi được rất ít khi thành công. Đó là lý do nữa để chúng ta sẵn sàng vui vẻ đón nhận những sai lầm.



Câu chuyện về Thomas Edison là một hyền thoại. Có lần một người hỏi nhà phát minh cảm thấy thế nào sau nhiều sai lầm nỗ lực tạo ra bóng điện mà không thành. Nhà phát minh trả lời rằng ông không hề thất bại, mà ngược lại ông đã thành công khi phát hiện ra hàng ngàn cách không chế tạo được bóng đèn điện. Thái độ tích cực của ông với những sai lầm đó giúp Edison thành công và đóng góp được một sáng chế quan trọng cho thế giới mà bất kể ai cũng phải kính phục.

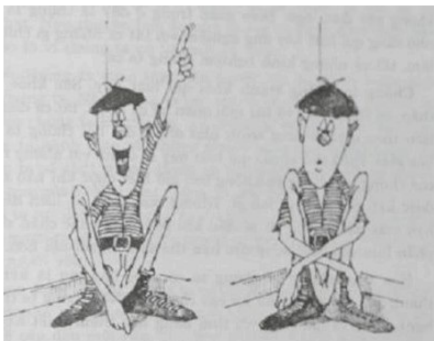
Werner Von Braum cũng biết rằng sai lầm là yếu tó cần thiết trong quá trình học hỏi và tìm tòi. Trong suốt thế chiến thứ II, ông phát triển một loại tên lửa mà người Đức hy vọng sẽ dùng để ném bom London. Cấp trên cho gọi ông lên hỏi sau một thời gian khá lâu khi ông đã làm không thành công 65. 121 lần. Họ hỏi ông "Anh sẽ sai lầm bao nhiêu lần nữa thì mới thành công?"

Ông trả lời: "Tôi nghĩ khoảng 5000 lần nữa". Ông nói: "Phải vấp khoảng 65. 000 lần mới có đủ khả năng, kiến thức để chế tạo tên lửa. Có thể đến lúc này Nga đã mắc phải 30. 000 sai lầm. Mỹ có khi không phạm sai lầm nào cả". Trong suốt nửa cuối của cuộc chiến, Đức làm kinh hoàng cả thế giới bằng tên lửa đạn đạo. Không có nước nào có loại tên lửa như vậy. Vài năm sau đó Von Braun đã trở thành bậc thầy, người đứng đầu chương trình không gian Hoa Kỳ, đã từng đưa người đến mặt trăng vào khoảng 1969.

Kính tráng thủy, lần đầu tiên được tạo ra một cách tình cờ, khi một miếng nhựa nhỏ bị kẹp giữa hai tấm thủy tinh. Thế là kỹ thuật tráng thủy đã tồn tại qua hàng ngàn năm nay. Sai lầm và tình cờ đều có mục đích của nó.

Đúc kết

Sai lầm thực sự không phải là sai lầm. Chúng ta hãy xem xét và đón nhận những sai lầm và chấp nhận chúng như là một phần tất yếu để học hỏi. Ngược lại nếu chúng ta không nghiêm túc hay dễ dãi với chúng, chắc chắn chúng ta sẽ hối tiếc. Thành công không có chỗ cho sự lười nhác.



Luật nhân quả

"Thành công đơn giản chỉ là vấn đề may mắn, trên cơ sở của thất bại"

Earl Wilson

Newton phát hiện ra định luật "Lực và phản lực". Nói cách khác mọi tác động đều có phản lực tương đương. Nếu chúng ta gieo gì thì gặp nấy. Nếu chúng ta trồng khoai, chúng ta sẽ không gặt được ngô. Điều quan trọng ở đây là chúng ta phải nhớ rằng qui luật này ứng nghiệm với tất cả những gì chúng ta làm, tất cả những kinh nghiệm chúng ta có.

Chúng ta không tránh khỏi qui luật này. Sức khỏe, tinh thần, sự thành đạt và các mối quan hệ cá nhân, tất cả đều diễn tiến theo một phương trình như nhau, đòi hỏi chúng ta phải hóa giải. Điều thú vị của qui luật này là ở chỗ với những nỗ lực của chúng ta, chúng ta không bao giờ biết được khi nào sẽ thu được kết quả hay lợi ích gì. Nhưng may mắn sẽ luôn đến với bạn mặc dầu không rõ sẽ đến khi nào song chắc chắn sẽ góp phần làm cho cuộc sống của bạn thú vị hơn, sôi nổi hơn.

Hơn nữa, những gì chúng ta có được bây giờ là kết quả, thành quả của những nỗ lực của chúng ta. Nếu chúng ta thật sự hạnh phúc và hài lòng với tình bằng hữu thắm thiết hay mối quan hệ yêu thương, đó là vì chúng ta đã chuẩn bị đất kỹ để gieo hạt. Nếu chuyện làm ăn của chúng ta đang đâm chồi nảy lộc, đó là vì chúng ta nỗ lực mới có được.



Nếu chúng ta quan tâm đến người, thì người sẽ quan tâm đến chúng ta. Nếu chúng ta nói tốt về họ, thì họ sẽ nói tốt về ta. Nếu chúng ta lừa dối họ, thì chúng ta sẽ bị họ lừa dối. Nếu chúng ta hãnh diện về những thành công của người khác thì chúng ta sẽ thật sự vui thích và hạnh phúc với những thành công của mình. Nếu như chúng ta nói dối, thì chúng ta sẽ bị người nói dối. Nếu chúng ta chỉ trích, phê phán, thì chúng ta sẽ bị người ta chỉ trích. Nếu chúng ta yêu người thì chúng ta sẽ được người yêu.

Theo dòng lịch sử, chúng ta có thể thấy một nguyên tắc triết lý được thể hiện theo những cách khác nhau. Nhưng tựu trung chỉ đề cập đến một vấn đề: "Bạn sẽ được người ta đối xử như bạn đã từng đối xử với người ta."

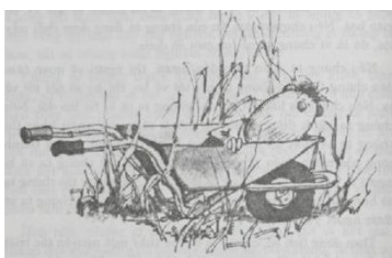
Trên một phần mộ Ai Cập cổ có niên đại 1600 trước công nguyên có ghi dòng chữ: "Người mưu tìm hạnh phúc cho người khác cũng chính là người hạnh phúc".

Khổng Tử cho rằng: "Những gì bạn không muốn người ta làm cho mình thì đừng nên làm cho người ta".

Nhà triết học Aistotle có câu: "Chúng ta nên đối xử với thiên nhiên như chúng ta mong thiên nhiên đối xử với chúng ta".

Trong kinh thánh có đoạn viết: "Hãy làm cho người ta điều mà bạn muốn họ làm cho bạn".

Những nguyên tắc này được kiểm nghiệm rất rõ trong các mối quan hệ của chúng ta và trong quá trình gặt hái những thành quả trong những hoàn cảnh khác nhau. Trong cuốn sách của James Allen "Người Tư Duy" có đoạn viết: "Mọi người tồn tại và lớn lên trong hoàn cảnh. Muốn có những đặc điểm hay tính cách nào đó thì phải tồn tại trong một môi trường tương ứng. Mọi việc xẩy ra trên đời này dường như không phải là sự tình cờ mà tất cả đều diễn ra theo một luật định".



Con người tồn tại trong hoàn cảnh và lệ thuộc vào ngoại cảnh nhưng con người có một năng lực sáng tạo vô song và biết lợi dụng hoàn cảnh để phát triển tính cách, hay thế mạnh vốn có của mình để trở thành người làm chủ được bản thân.

Dĩ nhiên phải có thời gian, con người mới hoàn thiện được mình và làm chủ được bản thân, song hoàn cảnh thay đổi theo ta, tức là sự thay đổi tâm lý và suy nghĩ của con người qui định hoàn cảnh con người tồn tại.

Người bất tài thường đứng lặng người và trầm trồ ngưỡng mộ những người tài ba, kiệt xuất và thầm ước "Giá như tôi có cái tài đó" hay "sự may mắn đó" nhưng họ không bao giờ hiểu được sự thành công đó là kết quả của sự miệt mài nỗ lực bao nhiêu năm tháng. Chúng ta hay nghe nói đến sự thành công

của những ca sĩ qua một đêm biểu diễn nhưng để có được sự thành công này thực sự họ đã phải khổ luyện trong suốt hàng mấy tháng hoặc mấy năm trước đó.

Điều thú vị của tạo hóa là ở chỗ sản lượng thu hoạch được bao giờ cũng nhiều hơn hạt giống. Chẳng hạn khi bạn gieo trồng một hạt bí ngô, bạn không chỉ thu lại một hạt bí, mà là cả xe bí ngô. Quy luật này ứng nghiệm với tất cả những gì chúng ta làm, nhưng trước tiên chúng ta cần phải chuẩn bị đất và gieo mầm.

Đúc kết

Tạo hóa luôn luôn bình đẳng và công bằng. Chúng ta gieo gì thì gặt nấy.

Mạo hiểm

Cái giá để trở thành một con người cho đúng nghĩa quá cao cho nên ít người có đủ can đảm làm con người đúng nghĩa. Con người phải biết dứt bỏ mới mong tìm được sự thanh thản tự tại của mình. Họ phải từ bỏ sự tìm kiếm an toàn và phải dang tay đón nhận những khó khăn hay mạo hiểm của cuộc đời. Như vậy, họ mới yêu cuộc sống, quí cuộc sống (và từ đó họ hưởng được cuộc sống an bình).

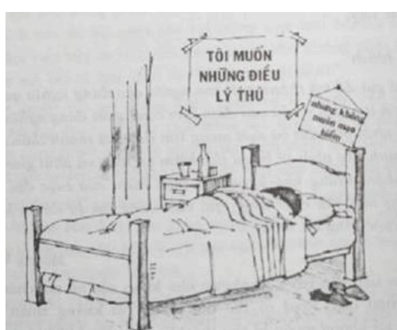
Morris West

Mục tiêu nào cũng có những khó khăn của nó mà chúng ta phải vượt qua, Fred có thể nói rằng: "Tôi không muốn mạo hiểm, tôi không muốn bị thử thách!" Điều Fred không thấy là chính những thử thách đó sẽ mang lại cho anh ta phần thưởng. Luật thiên nhiên định rằng đằng sau mỗi mùa đông là mùa xuân.

Hầu hết chúng ta bắt đầu cuộc sống của mình bằng thái độ lạc quan và vô tư với những khó khăn, thách thức. Trẻ con không ý thức với những thử thách mới mà chúng sẽ trải qua. Vì thế người mẹ lúc nào cũng thấy đứa con 2 tuổi của mình đùa giỡn trên những bậc thang, thong dong trên xa lộ, bình thản đi trên mái nhà hay kéo đuôi ngựa, đại loại là những hoạt động như vậy. Giống như một người lớn khỏe mạnh và hạnh phúc, đứa bé muốn thử thách và khám phá mình. Khi chúng tập tễnh những bước đi đầu tiên và khi chúng bắt đầu đi lại vững vàng tức là chúng đã mạo hiểm, chấp nhận vượt khó. Và chúng lại

thích thú.

Khoảng thừ 2 tuổi đến 22 tuổi, nhiều người trải qua một sự thay đổi thái độ đáng kể. Họ luôn bị chi phối bởi tình trạng “an bình và tự tại”. Họ trải qua nhiều đêm dán mắt vào màn hình Tivi và trầm trồ ngạc nhiên trước những hành động tài ba phi thường của các siêu sao màn bạc. Thế là họ bị lôi cuốn vào hàng đống phim tâm lý xã hội và những bộ phim thể hiện những cá tính nhân vật trong những tình huống khó khăn. Trong khi đó cuộc sống của họ càng lúc càng trở nên tẻ nhạt.



Đương đầu với những thử thách và tìm cách hoàn thiện bản thân là hương vị của cuộc sống. Đi tìm sự an bình và tự tại chính là bóp nghẹt năng lực sống của chúng ta, làm mất đi hương vị cuộc đời. Không lẽ cái gọi là hương vị cuộc sống là khi ta nằm ù lì mãi trong cái hộp vỏn vẹn 3, 5m2?

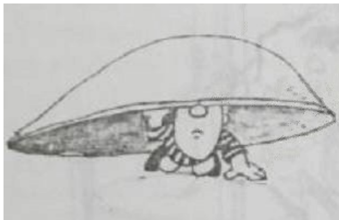
Để đạt được mục tiêu, chúng ta phải liều lĩnh, chấp nhận vấp ngã, chấp nhận thương đau. Trong yêu thương chúng ta cũng phải liều. Nói với người khác: “Anh yêu em” cũng là một chuyện thật liều, nhưng các phần thưởng của nó sẽ là rất lãng mạn.



Mặt khác của sự liều lĩnh là được chứng tỏ bạn là bạn. Những công việc khó khăn và nguy hiểm đều được tưởng thưởng rất hậu. Trong thực tế, tạo hóa luôn luôn liên tục động viên chúng ta phải trườn, phải leo, phải thật xuất sắc. Để làm ra tiền, chúng ta phải liều mất nó, những người kiếm ra tiền nhiều nhất là những người dám chịu nguy hiểm. Muốn thắng ván tennis là chúng ta

chấp nhận nguy cơ thua cuộc. Người thắng cuộc chấp nhận rủi ro nhiều hơn người thua cuộc. Đó là lý do tại sao họ thắng rất nhiều. Mặc dầu người thắng cuộc thua nhiều hơn người thua cuộc nhưng điều quan trọng là họ chơi rất thường xuyên cho nên họ có cơ hội thắng nhiều. Và chúng ta thường nhớ hoặc nhắc đến họ với những thắng lợi chứ không phải là các thất bại của họ. Giống như chuyện chế tạo bóng đèn của Thomas Edison. Chúng ta ghi nhớ ông vì đã chế tạo ra bóng đèn điện chứ không phải là hàng loạt những thất bại của ông khi cố gắng tạo ra nó.

Đúc kết



Chúng ta có sự lựa chọn, hoặc là một cuộc sống thú vị hoặc đơn giản chỉ là sự tồn tại. Kiếm việc là một thử thách, băng qua đường cũng là một thử thách. Bắt đầu việc làm ăn, một mối quan hệ hay lập gia đình cũng là một thử thách. Cuộc sống là thử thách.

Vì thế chúng ta phải bước ra ngoài để gặt hái thành quả.

Sự cam kết

"Bạn có thể làm bất cứ chuyện gì hoặc có thể mơ đến bất cứ cái gì… hãy bắt đầu đi. Kiên quyết và dũng cảm thường mang lại sức mạnh và phép màu nhiệm trong chính bản thân nó. "

Goethe

Chúng ta phải đi những bước đi đầu tiên. Khi chúng ta đứng trước một vấn đề nan giải, chưa sẵn sàng đương đầu, vũ trụ có thái độ: "Bạn chưa dứt khoát và kiên quyết với nó. Một khi đã cam kết dấn thân thì bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ".

Lúc chúng ta tuyên bố: “Tôi sẽ làm việc này bất kể điều gì xẩy ra!” tức là chúng ta một phần nào đó có thái độ “lạc quan và mạnh mẽ”. Những người thành đạt trong cuộc sống thường hay quyết định làm như vậy. Nhà leo núi chinh phục được ngọn Everest là người luôn nói: “Tôi sẽ chinh phục được nó”. Những người tuyên bố không dứt khoát: “Tôi sẽ thử, tôi sẽ đi, tôi sẽ cố gắng” là những người thường cuốn gói về sớm. Tương tự đối với các nhà buôn, vận động viên điền kinh, chồng vợ cũng vậy. Muốn đạt được kết quả chúng ta phải kiên quyết và nghiêm túc.

Nỗ lực

Sâu bọ và thú vật hầu như lúc nào cũng bận rộn, nào là chuẩn bị cho mùa đông, sẵn sàng cho mùa xuân, làm tổ, sinh con, đẻ cái. Đại khái là những vấn đề chúng phải làm để tồn tại. Và chúng dường như rất sung sướng với cuộc sống bận rộn này.

Tương tự, để có được hạnh phúc, chúng ta phải cố gắng. Ngược lại chúng ta phải trả giá vì sự lười nhác và sao nhãng của chúng ta. Như người thủy thủ biết được như vậy khi đi tàu, vận động viên thể hình viết vậy với thân hình của mình, sinh viên biết vậy với trí tuệ và kiến thức của mình… Và tất cả chúng ta sẽ biết hậu quả ra sao với chúng ta.

Thái độ của chúng ta đối với nỗ lực rất quan trọng.

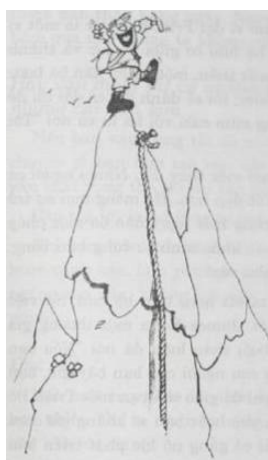
Chúng ta cần phải nỗ lực vì chúng ta muốn vậy, bởi vì chúng ta có thiên hướng hay cảm thấy vui khi học hỏi, tự khám phá mình, thử nghiệm và kiểm nghiệm cuộc đời ta. Lỗi lầm mà nhiều người mắc phải là yếu tố quan trọng để đạt được mục tiêu đề ra. Nhưng khi họ không đạt kết quả như mong muốn họ trở nên thất vọng.

Anh nhân viên mại vụ gọi điện thoại đi nhiều nơi nhưng không bán được cái gì cả, hay không có được đơn đặt hàng nào cả, anh ta cho rằng đó là một ngày kém may mắn. Không nên vậy, anh ta cần gọi điện vì đơn giản là anh ta muốn gọi điện. Anh ta nên vui vẻ tự mình kiểm nghiệm những cái mới, tôi rèn những kỹ năng của mình và nên tự hào vè khả năng kiên nhẫn của mình. Nếu anh ta chấp nhận thái độ: “À tôi rất vui với những gì tôi đang làm, từ đó tôi sẽ họ hỏi thêm nhiều kinh nghiệm sống và tập trung vào công việc của tôi”. Chắc chắn kết quả tốt đẹp sẽ đến với anh ta.

Emerson cho rằng: “Kết quả tốt đẹp là nhờ vào nỗ lực của mình”. Thái độ

say sưa trong chiến thắng sẽ đưa chúng ta xa rời thế giới hiện tại. Chúng ta phải tập trung vào những việc trước mắt chứ không phải kết quả đạt được. Và như thế bạn sẽ không say sưa với men chiến thắng và để tâm thật sự vào công việc hiện tại.

Khi bạn ở nhà bà mẹ vợ, bạn sẽ thấy vô lý khi phải rửa xe cho bà ta. Bạn nghĩ rằng: “Tôi sẽ bị ướt sũng và bà ta sẽ đánh giá cao việc làm này và cảm ơn tôi hết lời, nếu không tôi sẽ rất bực bội”. Đó là thái độ của kẻ thua cuộc. Phải luôn luôn có thái độ như thế này: “Tôi sẽ rất vui khi rửa xe vì tôi được thư giãn”. Nếu bạn thực sự muốn làm, thì bạn sẽ vui vì những nỗ lực của bạn sẽ có kết quả ngay. Nếu bà mẹ vợ khen thì tuyệt, đó là phần thưởng. Nếu bà không đánh giá cao việc làm của bạn thì cũng chẳng sao vì dù sao cũng đã thấy vui khi làm vậy.



Nếu bạn làm gì thích, thì không còn gì phải bàn cãi. Chắc chắn bạn sẽ đạt được mục đích. Đó là qui luật. Tuy nhiên, nếu kết quả bị trì hoãn, hay không đến với bạn đứng để cho nó chi phối thời gian của bạn (Có thể là cả tuần hay cả năm). Kết của luôn luôn đến với bạn.

Bây giờ bạn có đang làm việc gì đó vì thích hay không? Hãy quyết định. Bạn sẽ được toại nguyện và hạnh phúc. Đó là một quyết định đúng. Như James M. Barrie đã nói “Bí quyết được hạnh phúc không phải là làm những gì mình thích mà thích những gì mình làm”.

Đúc kết

Câu chuyện về nghệ sĩ vĩ cầm vĩ đại Fritz Kreisler là một ví dụ cụ thể chứng tỏ mối quan hệ hữu cơ giữa nỗ lực và thành công. Sau một cuộc biểu diễn xuất thần, một người đàn bà bước đến gần ông và nói: “Ngài Kreisler, tôi sẽ đánh đổi cả đời tôi để chơi được vĩ cầm như ông”. Ông mỉm cười với bà ta và nói: “Tôi đã từng ước như vậy”.

Khi chúng ta thay đổi thì mọi việc thay đổi. Nhiều người cả đời hi vọng mọi việc trở nên tốt đẹp hơn. Họ mong mọi sự trở nên dễ dàng và có thể mong rằng một ngày nào đó một phép mầu lạ thường sẽ giúp họ thoát khỏi cảnh tù túng bần cùng. Nhưng sự việc không xảy ra như vậy!

Sự việc tốt hơn khi chúng ta tốt hơn, tiến bộ hơn. Sự việc thay đổi khi chúng ta thay đổi. James Rohn một thương gia triệu phú của Mỹ trong một buổi thảo luận đã nói: "Nếu bạn không thay đổi tình trạng hay con người của bạn bây giờ, bạn sẽ luôn dẫm chân tại chỗ. Nếu ai đó giao cho bạn một Triệu Đô La, bạn sẽ trở thành một triệu phú hoặc bạn sẽ không giữ được số tiền đó". Chúng ta cần phải cố gắng nỗ lực phát triển bản thân mình, mở mang kiến thức, học hỏi kinh nghiệm, rèn luyện kỹ năng, làm như vậy sẽ mang đến cho ta sự thành công còn không chúng ta sẽ tán gia bại sản.

Những gì bạn có được trong cuộc sống phản ánh con người hiện tại của bạn. Thực tế cho thấy đa số những kẻ trúng số lớn sẽ sớm rơi vào cảnh túng thiếu như họ đã từng gặp trước đây. Hai năm sau khi trúng mánh, năm người thì hết bốn người đã rơi vào tình trạng thiếu hụt tài chính như trước. Họ chưa thay đổi cái bên trong của mình và vì thế sự thật bên ngoài đã phản ánh cái bên trong hiện tại của họ.

Rõ ràng sự việc trở nên tốt hơn, khi chúng ta cố gắng tự cải thiện bản thân hàng ngày. Ngày hôm nay chẳng khác gì ngày hôm qua nếu chúng ta không cố gắng nỗ lực.

Hãy vận dụng tất cả những gì có được vào những cái bạn làm

Nếu bạn vận dụng tất cả những gì bạn có được vào bất kể chuyện gì bạn làm mà bạn vẫn không thành công, hoặc bạn vẫn thất vọng thế thì tại sao phải cố gắng hết mình như vậy? Câu trả lời là: vì lòng tự trọng của bản thân bạn.

Khi bạn luôn làm theo triết lý của bản thân bạn "bất kể hoàn cảnh nào làm gì tôi sẽ cố gắng hết mình" thì bạn sẽ vẫn ngẩng cao đầu, không hối tiếc, không hổ thẹn với lương tâm mình".

Đúc kết

Mất mát hay thua lỗ, thất bại là nỗi đau, nhưng đau đớn hơn nhiều khi ta nhận ra mình chưa cố gắng hết mình, chưa làm hết sức mình.

Giờ thứ 11

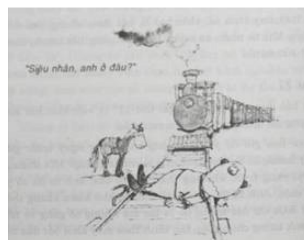
Nắm bắt được nguyên tắc “giờ thứ 11” là việc làm hết sức quan trọng để định hay vạch ra mục tiêu.

Bạn có bao giờ để ý thấy trong cuộc sống ngày trước giờ phút huy hoàng là lúc ảm đạm và u tối nhất không? Một thương gia kể lại rằng trước khi ông thần tài gõ cửa, anh ta đã có ý định bỏ cuộc. Anh ta đã rơi vào tình cảnh khó khăn không thể thay đổi được thì đột nhiên đó là lúc mà những cố gắng và nỗ lực của anh tưởng chừng sắp tan theo mây khói bắt đầu có hiệu nghiệm. Anh ta kiên nhẫn chống chọi với hoàn cảnh và kết quả tốt đẹp đã mỉm cười với anh ta.

Cũng giống như những nhà vô địch thể thao mà chúng ta hay nghe nói đến. Họ đã từng thất cơ lỡ vận và không thấy được một trận thắng nào. Trong khi thử lại thời vận nhiều lần, họ luôn kiên nhẫn thực hiện và đến độ đủ thời gian và kinh nghiệm để thay đổi cuộc đời và đón nhận những phần thưởng cao quý của cuộc đời.

Có lẽ bạn đã có đủ kinh nghiệm khi tự hỏi cuộc sống này có đáng để chúng ta cố gắng và nỗ lực không. Đó là lúc bạn sẽ gặp người đưa bạn bay bổng lên trời xanh.

Ở đây luôn tồn tại một nguyên tắc, đó là nguyên tắc giờ thứ 11. Ngay trước lúc bình minh là bóng tối và băng giá. Tức là nếu chúng ta chịu khó kiên trì đúng mức, thì chúng ta sẽ đạt được mục tiêu.



Chúng ta có thể thấy nguyên tắc này rất rõ khi quan sát những giây phút của người phụ nữ lúc sinh con. Trước khi có hạnh phúc tiếp nhận món quà cao quý nhất mà Thượng Đế ban cho, người phụ nữ sắp làm mẹ này phải kiên nhẫn, chịu đau đớn về thể xác, những cơn đau vò xé (mẹ tôi bảo với tôi rằng thật xứng đáng khi phải chịu như vậy).

Chúng ta cần thấu hiểu được dụng ý của nguyên tắc “giờ thứ 11” rằng cuộc sống không bao giờ phụ bạc chúng ta hay những nỗ lực đúng mức của chúng ta. Rõ ràng Thượng Đế thường hay thử thách chúng ta, xem thử liệu chúng ta có nghiêm túc khi đạt được mục tiêu hay không?

Khi mọi việc đang diễn ra bình thường, thì chúng ta an tâm đi tiếp. Nhưng khi mọi thứ có vẻ như ảm đạm là lúc chúng ta nên tự nhủ: “Tình hình đang xấu đi! Nhưng điều này có nghĩa là những việc mà mình đã nỗ lực làm bằng được bấy lâu nay đang sắp đến ngày đơm hoa kết trái”. Như vậy, chúng ta cảm thấy am tâm hơn, dễ chịu hơn.

Nói chung, trước khi gặt hái được những gì có giá trị, chúng ta phải chịu thử thách. Nếu chúng ta chấp nhận nguyên tắc giờ thứ 11 này và coi khó khăn là một phần cần thiết trong quá trình đạt mục tiêu thì như vậy, trước hết chúng ta sẽ không bỏ cuộc, cuối cùng chúng ta sẽ có được những gì chúng ta khao khát trong cuộc sống.

Đúc kết

Đừng có bị mắc lừa. Giờ thứ 11 luôn là kẻ mang danh. Lúc mọi thứ trông có vẻ tối om là lúc ta chuẩn bị ăn mừng. Bạn đang gần đến nhà đấy.

Kiên nhẫn

“Kiên nhẫn là chỗ dựa của thành công. Tài năng chỉ là chất xúc tác. Trên đời này có nhiều người có tài nhưng không thành công là chuyện thường tình. Kiên nhẫn và kiên quyết luôn là bài giải của những vấn đề thuộc về con người. “

Calvin Coolidge:

Kiên nhẫn là chìa khóa vạn năng. Đó là bí quyết của người thành công. Họ thấy rằng kiên nhẫn là yếu tố quan trọng chủ yếu để đạt mục tiêu. Những người thất bại thường coi rẻ hoặc xem nhẹ tính kiên nhẫn.

Chúng ta thử nhìn xung quanh thì có thể thấy hầu hết người ta hay bỏ cuộc. Bạn thử hỏi có bao nhiêu người học chơi một loại nhạc cụ nào đó như guitar, dương cầm thành công? Họ thử học một thời gian và thấy tình hình

tiến triển quá chậm chạp, họ bỏ cuộc và đi tìm cái khác dễ hơn. Nhiều người theo học lớp vẽ tranh sơn dầu, nhưng hầu hết đều thối lui rất sớm. Chúng ta thử nhìn qua số lượng sinh viên ghi danh học Đại học năm đầu. Lúc đầu phòng học chật kín người, nhưng khoảng cuối năm thì phòng học dường như trống trơn có thể đủ chỗ đậu một chiếc xe tải. Rất nhiều người bắt đầu chương trình tập dưỡng sinh, hay ăn kiêng nhưng đa số đều bỏ cuộc vv…

Hầu hết người ta hay bỏ cuộc. Đó là thông điệp nhắc nhở chúng ta phải kiên quyết thành công. Có nghĩa là nếu chúng ta kiên trì theo đuổi những gì chúng ta đang làm nhất định chúng ta sẽ thành công, vượt lên trên vô số người khác. Như tục ngữ có câu: “Kiến tha lâu cũng đầy tổ”, “Người thợ săn giỏi chỉ đơn giản là người thợ săn bình thường nhưng kiên trì mà thôi!”



Edison đã thành công với nhiều phát minh của ông: nào là chế tạo thành công bón đèn điện, đĩa hát, máy quay phim vv… Những phát minh của ông có tầm quan trọng rất lớn trên hành tinh này. Rõ ràng ai cũng thấy được tài của ông, nhưng trên hơn hết sự tận tâm hết mình và sức làm việc phi thường của ông là yếu tố hết sức quan trọng cho sự thành công của những phát minh của ông. Và người đời phải lặng người suy ngẫm về điều này. Edison cho rằng: “Thành công là kết quả của 99% mồ hôi và 1% cảm hứng, không có một phát minh hay một việc có giá trị nào đến với tôi một cách ngẫu hứng, tình cờ mà đến với tôi qua công việc”.

Michenlangelo, một trong những họa sĩ và nhà điêu khắc vĩ đại nhất thế giới, khi còn sống đã có lần phát biểu: “Nếu người ta biết tôi phải vất vả và khổ sở đến mức nào để được thành thạo như thế này, thì chẳng có gì ghê gớm cả”.

Lịch sử có rất nhiều tấm gương nổi bật vè tính kiên nhẫn. Trường hợp Julio Iglesias là một điển hình. Năm 20 tuổi cậu bé bị tai nạn giao thông và bị tàn tật hai chân và cả đời sẽ phải đi lại trên xe lăn, nhưng Julio không chấp nhận số phận như vậy và cậu kiên quyết tập luyện 12 tiếng đồng hồ một ngày trong hơn hai tháng chỉ để cử động ngón chân. Và cứ như thế kiên trì trong 2 năm, cậu bé bắt đầu cử động và sử dụng được bàn chân. Cậu tự dùng tay đẩy

xe lăn chạy lên chạy xuống lối đi đến nhà bố mẹ, hi vọng một ngày nào đó đôi chân sẽ bắt đầu làm việc trở lại.

Cậy bé cho người ta lắp kính dọc theo lối đi đến nhà bố mẹ để cậu có thể tự cố gắng hơn nữa khi tự đẩy xe đi. Cuối cùng sự kiên nhẫn và kiên quyết hết mình của cậu đã giúp cậy bé lấy lại được thân hình của mình như xưa. Và việc này được công nhận là một hiện tượng siêu phàm của con người.

Hãy nhớ lại những lúc bạn nhìn thấy người ta bỏ cuộc nửa chừng: trong khi làm ăn, trong các mối quan hệ, trên sân tennis, trong khi chơi cờ. Chẳng thú vị gì khi phải bỏ cuộc hay nhìn thấy người ta bỏ cuộc.

Dĩ nhiên những lúc bỏ cuộc, rút lui là cách xử lý thông minh nhát chẳng hạn khi con tàu đang chìm thì đó là lúc phải ra đi thôi. Chúng ta không nên phạm phải những sai lầm mà không có chỗ cho sự kiên trì! Nếu bạn ghét công việc của mình, không thích nơi bạn làm việc hoặc thấy cơ hội tốt hơn ở nơi khác, thỉnh thoảng ra đi là giải pháp hay.

Vấn đề là ở chỗ nhiều người bỏ cuộc như là một thói quen. Như vậy, hãy tạo dựng cho mình tính kiên nhẫn.

Đúc kết

Kiên nhẫn là chỗ dựa của thành công

Hỏi

"Hỏi rồi bạn sẽ được toại nguyện".

Bài học đầu tiên về cách có được hay đạt được những gì mình muốn là yêu cầu hay hỏi người ta. Bạn có bao giờ nói với người nào đó rằng: "Tôi luôn vui vẻ làm cái gì đó cho người ta, nhưng chưa bao giờ yêu cầu người ta làm gì cho tôi" không? Chẳng mỉa mai tí nào nếu trên đời này còn có quá nhiều người thất vọng cho rằng cuộc sống chẳng mang lại cho họ cái gì cả và hầu hết bọn họ chẳng chịu hỏi hay yêu cầu.

Hỏi người ta, hay yêu cầu người ta để được những gì mình muốn là điều

rất quan trọng vì 4 lý do sau:

HỎI LÀ ĐẶC ÂN VÀ CHỈ RÕ GIÁ TRỊ CỦA BẢN THÂN.

Phải khẳng định trong thâm tâm của chúng ta và của người khác là chúng ta có quyền và được quyền hỏi và yêu cầu người khác. Tức là bạn cảm thấy xứng đáng và nó sẽ tạo cho bạn thái độ biết mong đợi.

HỎI RẤT QUAN TRỌNG CHO SỨC KHỎE.

Khi bạn không chịu hỏi hay yêu cầu người khác, bạn như thể bị bỏ rơi, không được người ta để ý đến. Điều này khiến cho bạn thất vọng, bực mình và rối ruột gan v…v… Hễ khi nào bạn không bộc bạch hay thổ lộ được, bao tử của bạn bị quặn lại.

HỎI LÀ YẾU TỐ CẦN THIẾT ĐỂ CHO ÔNG CHỦ, GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ CỦA BẠN BIẾT BẠN MUỐN GÌ.

HỎI KHIẾN CHO NGƯỜI KHÁC VUI VẺ VÀ SẴN LÒNG GIÚP BẠN. Thực ra, KHÔNG CHỊU HỎI LÀ ÍCH KỶ. Nếu bạn thích giúp đỡ người khác thì hay tạo cho họ cơ hội được giúp đỡ bạn. Đừng có chối bỏ đặc ân được giúp đỡ bạn của họ!



Có thể thấy phần lớn người ta sung sướng khi giúp đỡ người khác, nếu họ thấy rằng bạn đang gặp khó khăn, cần sự giúp đỡ hoặc nếu họ tin rằng bạn đã làm hết mình và bạn cần thêm một sự trợ giúp. Nhiều người ta thiết muốn giúp đỡ người khác nhưng lại sợ là mình đang áp đặt người khác.

Những người phụ nữ mang thai đã tâm sự với tôi rằng ngay cả những người xa lạ cũng chú ý, quan tâm đến họ. Những người đó tự tin và cho rằng mong muốn được giúp đỡ các bà bầu khi các bà lên xuống xe, tàu hay máy

bay sẽ không bị phản đối.

Thường thì họ không tin rằng người không phải là “các bà bầu” sẽ biết ơn khi họ ra tay giúp đỡ. Con người ta thật sự muốn giúp đỡ người khác.

Có thể bạn biết những người thành công trong kinh doanh hay trong đời tư của mình. Dù là khi mua xe, tìm việc làm hay thực hiện những thương vụ hoặc lập gia đình thì họ thường đạt được chính cái mục tiêu họ theo đuổi. Họ làm được điều này nhờ biết yêu cầu những gì họ muốn.

Gần đây, vài người bạn mời tôi đi ăn ở một nhà hàng hải sản nổi tiếng. Dĩ nhiên là nhà hàng đó đông nghẹt khách hàng, và hôm đó không còn chỗ trống. Thế là anh bạn Peter của tôi bắt đầu hỏi và cuộc đối thoại mà tôi chỉ nghe từ phía anh diễn ra như sau:

“Nhà hàng thật sự hết chỗ sao?”

“Thật sự là hết chỗ rồi à?”

“Anh biết đấy, chúng tôi từ rất xa đến đây với hi vọng có thể thưởng thức những món ăn ngon tại nhà hàng của anh tối nay. Chúng tôi chỉ có 6 người”.

“Vẫn hết chỗ à?”

“Nếu có khoảng trống thì anh sẽ cho chúng tôi ngồi ở đâu?”

“Ừ, nhưng nếu các anh còn chỗ trống?”

“Chật đến thế à!”

“Các anh khó khăn nhất chỗ nào? Hết bàn hay hết ghế?”

“Ừ, anh kiểm tra giúp nhé?”

“Cám ơn!”

“Vậy là nhà hàng thiếu ghế. Chúng tôi có 6 cái ghế thừa mà, chúng tôi đang ngồi đây. Chúng tôi có thể mang chúng đến được không?”

“Anh phải hỏi ý ông sếp à? Dĩ nhiên rồi, tôi sẽ đợi”.

“8 giờ 30 là rất tốt. Cám ơn anh rất nhiều. Chúng tôi sẽ gặp anh vào giờ đó”.

Và sau khi dàn xếp, Peter và chúng tôi ăn được một bữa tối tại nhà hàng chúng tôi đã chọn và đó là nhờ Peter đã sẵn sàng và không ngại hỏi người ta. Anh đã rất thân thiện và lịch sự. Anh chỉ yêu cầu cái mình muốn.

Vấn đề không phải chỗ ăn ở nhà hàng mình ưa thích mà ở chỗ chúng ta có được những gì chúng ta muốn khi hỏi, hay yêu cầu. Yêu cầu người khách bên cạnh bạn trên máy bay không hút thuốc khi bạn còn dùng điểm tâm (Hãy tế nhị yêu cầu anh ta ra chỗ khác). Hãy đề nghị nếu như bạn có thể làm cái gì cho người mà bạn tha thiết muốn giúp.

Điều nay không có nghĩa là chúng ta là người ăn bám, hay gánh nặng cho họ. Tôi cho rằng hỏi sẽ cung cấp cho bạn thông tin và tạo cơ hội cho người khác giúp đỡ bạn nếu điều đó phù hợp với họ (dĩ nhiên bạn phải biết điều đó phù hợp với họ). Những người thành công khi được hỏi tiết lộ một bí mật là họ có khả năng hơn trong việc hỏi hay yêu cầu người khác làm điều mà họ muốn.

Dĩ nhiên có lúc người ta không đồng ý thực hiện yêu cầu của bạn.

Có nguy hại gì không nếu 50% số lần bạn yêu cầu thì người ta không thực hiệu hay không đồng ý nhỉ? Có phải bạn là người không ra gì chăng? Hay họ không muốn giúp bạn? Không!

Đơn giản vì 50% đề nghị của bạn không phù hợp, không thuận lợi với kế hoạch của họ. Như thế 50% còn lại cũng là khá nhiều cho bạn rồi. Điều này có nghĩa là bạn sẽ nhận được khá nhiều sự giúp đỡ còn hơn là chẳng được giúp đỡ gì cả.

Trong khi yêu cầu những gì mình muốn, tức là bạn phần nào giúp người bạn yêu cầu phát triển bản thân họ! Sao vậy? Nếu như họ đồng ý giúp đỡ bạn, tức là họ học hỏi được cái gì đó từ công việc đó. Nếu họ không nhận lời giúp đỡ bạn, họ sẽ học được cách nói “không” khi cần thiết mà không làm phật ý ai. Thế tại sao bây giờ ta không bắt đầu tạo điều kiện cho nhiều người tự phát

triển bản thân họ bằng cách hỏi nhỉ?

Hơn nữa, trên quan điểm người hỏi, bạn có trách nhiệm với cuộc sống của mình hơn. Bạn sẽ ít có nguy cơ trở thành loại người không bao giờ hỏi và yêu cầu điều gì - những người này tự làm hết tất cả. Đó là cách họ sống chết vì nó.

Đúc kết

Điều quan trọng đối với bạn khi có được, đạt được những gì mình muốn là luôn tin rằng bạn xứng đáng để được như vậy. Khi trong ý thức hay vô thức bạn có ý nghĩ như vậy bạn sẽ luôn được thỏa mãn những nhu cầu hay yêu cầu của bạn. Một trong những cách tốt nhất để thỏa mãn nhu cầu của bạn là HỎI.

Nguyên nhân hay kết quả

Điều quan trọng là “Bạn có hài lòng với công việc mà bạn đang làm hay không?”

Giả sử ta giao cho một người một công việc mà anh ta không thích, anh ta kiếm tiền ít hơn anh ta muốn, không có cơ hội cho cái thú đi chơi và nghỉ mát của anh ta, không bao giờ học được những kỹ năng mà anh tạ thật sự thích học hoặc chẳng bao giờ làm được điều gì anh ta thích với cuộc sống ngắn ngủi trên đời này.

Nhưng anh ta có đủ lý do vì sao anh ta làm công việc đó! Anh ta trách móc chính phủ, trách móc vợ và con cái, trách số phận của mình, trách móc ông chủ, phàn nàn về nền kinh tế và bệnh đau lưng, đổ tội cho học vấn kém vv…



Làm sao anh ta lại có ý tưởng là khi mình có đủ cớ và cái để đổ lỗi thì khổ sở cũng không sao. KHÔNG! Không thể ổn được. Trong cuộc sống chúng ta không thể vừa có nguyên nhân vừa có kết quả. Nhiều người cho rằng chúng có tầm quan trọng như nhau. Không phải như vậy!

Bạn có đủ lý do, nguyên nhân nhưng tất cả chẳng mang lại cho bạn cái gì cả. Nếu bạn không sống cuộc sống bạn muốn sống hay được làm những gì bạn thích làm, bạn sẽ hối tiếc.

Khi chúng ta nhìn xung quanh, chúng ta thấy nhiều người biết lợi dụng thế mạnh của mình. Họ trở nên thành công và thậm chí không cần có học thức sâu rộng. Họ có thể kiếm được nhiều tiền trong một môi trường khó khăn về kinh tế. Họ sống một cuộc sống hạnh phúc với vợ và một bầy con. Họ xây dựng lại hôn nhân từ đống tro tàn và giành lại tình yêu. Chính họ chứng tỏ cho chúng ta thấy được thành quành, kết quả thu lượm được mới là quan trọng. Họ là những người đã khám phá được điều mà như một người đã từng nói "Tôi đã từng trách móc thời tiết, và rồi tôi thấy người giàu cũng phải chịu đựng thời tiết".

Niềm vui mà bạn nhận được từ cuộc sống tỉ lệ nghịch với mức độ trách móc, phàn nàn hoàn cảnh của chúng ta.

Đúc kết

Bạn chỉ có một cuộc đời để sống. Nếu bạn đi hết quãng đời với hàng ngàn "lý do tại sao tôi không làm cái này hay cái kia", bạn thật sự đã không làm được gì cả.

Chương 5: HỌC HỎI TỪ THIÊN NHIÊN

Luật thiên nhiên

Có những qui luật vũ trụ chi phối hoặc ảnh hưởng đến đời sống chúng ta hằng ngày, hằng giờ. Chẳng hạn luật vạn vật hấp dẫn. Bạn dễ dàng nhận ra ảnh hưởng của qui luật này khi bạn để tuột bao khoai khỏi tay, nó sẽ rơi

xuống đất. Chúng ta cũng thấy qui luật này ảnh hưởng đến những ngôi nhà cũ kỹ và những người già. Người già thì bị còng lưng và nhà cũ sẽ bị sụp. Qui luật này chi phối quỹ đạo của các hành tinh, sự tuần hoàn của thủy triều và sự thay đổi mùa trong năm.

Nếu chúng ta lỡ đụng tay vào ổ cắm điện, chúng ta sẽ bị giật điện. Chúng ta không nhìn thấy nó, nhưng có bằng chứng tỏ rằng nó tồn tại. Có thể lấy ví dụ về từ trường nam châm làm dẫn chứng. Những qui tắc và luật vô hình này giúp chúng ta rất nhiều trong cuộc sống.



Có điều nhiều người tin rằng mọi vật trong vũ trụ đều bị chi phối theo một quy luật nhưng không chi phối cuộc sống của hính họ. Họ tin vào số phận, định mệnh và sự may mắn. Nên nhớ rằng bạn là một phần của vũ trụ và cuộc sống của bạn bị chi phối theo một qui luật cũng giống như mặt trăng, tinh tú và cây cỏ trước sân vườn bạn vậy. Tất cả đều tuân theo qui luật của thiên nhiên.

Các nhà vật lý cho rằng thế giới thật sự không như những gì ta nhìn thấy. Khi chúng ta thu nhỏ thế giới vật chất này thành một khối nhỏ thì chúng ta có những nguyên tử và những siêu nguyên tử, những hạt nguyên tử chuyển động rất nhanh này thật sự là những khối năng lượng, thế giới vật chất của chúng ta được hình thành từ năng lượng. Chẳng có cái gì thật sự rắn chắc cả, tốc độ chuyển động của những khối nguyên tử này qui định khối đó là gạch hay là một giọt kem đánh răng v…v… Vì thế, thế giới vật chất mà chúng ta thấy đấy thực ra là một khối năng lượng chuyển động với những vận tốc khác nhau.

Bộ óc ta tạo ra gì khi ta suy nghĩ? Năng lượng. Những dòng chuyển động của năng lượng. Khoa học cho ta thấy mọi hành động đều có tác động tương đương ngược chiều. Vì thế mỗi lần ta suy nghĩ sẽ tạo ra một tác động. Khi chúng ta có 50 ngàn ý nghĩ một ngày sẽ phát ra rất nhiều dòng chuyển động của năng lượng và tạo ra rất nhiều tác động. Những gì tôi muốn nhấn mạnh ở đây là sức mạng nội tại của chúng ta không phải là cái gì khác mà chính là những tư tưởng và ý nghĩ của chúng ta.

Plato khi đề cập đến sức mạnh này, đã nói: “Thực tại là do lý trí con người qui định. Chúng ta có thể thay đổi thực tại khi chúng ta thay đổi cách suy

nghĩ". Marcus Aurelius, một triết gia La Mã viết: "Đời sống con người thật sự là những gì anh ta suy nghĩ trong đầu". Trong kinh thánh có câu: "Con người như thế nào thì tư tưởng như thế đấy". Qua đó chúng ta thấy sức mạnh thật sự, quyền năng thật sự là lý trí và tư tưởng. Đó là những câu nói của những người đã từng kiểm nghiệm cuộc đời, từng trải cuộc đời.

Cuộc sống sẽ ưu đãi chúng ta nếu như chúng ta khôn khéo học hỏi những gì người đời đã học. Trong cuộc sống chúng ta cần phải tranh thủ những lời khuyên hay cố vấn từ những người thành công và biết lắng nghe những người thu cuộc.

Tôi cho là những người thành công tin rằng triết lý và lẽ sống đó của họ là cơ sở cho sự thành đạt.

Dĩ nhiên trong khi vận hành theo qui luật của vũ trụ đôi lúc có những trường hợp ngoại lệ không theo những nguyên tắc đó, nhưng chắc chắn nó vẫn theo một trật tự nhất định nào đó và một khi nhận thức được sự vận hành của những qui luật này, chúng ta sẽ sống nhẹ nhàng và hạnh phúc hơn.

Có một số người cho rằng: "Nguyên tắc hay qui luật nào cũng là những lời sáo rỗng, chẳng thay đổi được gì cả. Cuộc sống là bể khổ, là đen tối, là mốc meo". Tại sao người ta phải bi quan đến như vậy? Trước hết chúng ta phải tìm hiểu động cơ, ý định của họ và xem xét đời sống hiện tại của họ như thế nào? Trong khi thuyết trình về lĩnh vực phát triển tính cách cá nhân con người, đôi lúc tôi đụng đầu với thái độ: "Tôi chẳng biết gì về lĩnh vực này cả bởi vì tôi chưa bao giờ thử nghiệm". Nào hãy nghiệm những ý tưởng trong cuốn sách này rồi quyết định.

Nhiều khái niệm trong cuốn sách này sẽ không mới mẻ đối với bạn lắm đâu. Những ý tưởng chủ yếu giúp bạn mở rộng niềm tin. Tôi hi vọng bạn sẽ có thêm niềm tin và hãy tự giải phóng mình, tự tạo cơ hội cho mình để hiểu biết thêm về thế giới mà chúng ta đang sống, đại loại như những qui luật nào đó trong vũ trụ mà bạn chưa hiểu biết đến. Khi còn nhỏ bạn có thể cho rằng trái đất là một bề mặt phẳng và khi hiểu biết hơn bạn thay đổi quan điểm của mình. Tôi hi vọng bạn sẽ đón nhận những khái niệm này trên tinh thần tìm hiểu, đừng có tin ngay mọi cái chỉ bởi vì nó được viết ra ở đây. Hãy tự mình định đoạt giá trị của nó.

Học hỏi từ thiên nhiên

“Bạn là một phần của vũ trụ cũng như mặt trăng, mặt trời, ngôi sao hay cây cỏ, bạn có quyền tồn tại ở đây. Nói gì thì nói, có điều chắc chắn rằng vũ trụ rất bao la”.

Desiderata

Chúng ta là một bộ phận của vũ trụ, đời sống của chúng ta được chi phối theo một qui luật chi phối toàn vũ trụ. Chúng ta cần phải hài hòa với vũ trụ, thiên nhiên. Chúng ta lớn lên và phát triển theo thời gian. Cuộc sống của chúng ta sẽ vận chuyển theo một chu trình khép kín, đó là qui luật của tạo hóa. Chúng ta phải có thời gian nghỉ ngơi và hồi phục, những dạng sống khác cũng vậy.

Phải có thời gian

Sự phát triển luôn phải có thời gian nhất định. Chẳng hạn như cậy đại cổ thụ không phải qua một đêm mà nó trở nên to lớn như vậy, nó phải trải qua một quá trình tiến thoái từ từ như rụng lá, thay cành, thay vỏ mới trở thành cây cổ thụ. Kim cương được tạo ra, hình thành không phải trong một tuần. Tất cả những gì có giá trị, đẹp và lộng lẫy cũng đều trải qua một thời gian mới trở nên như vậy.

Vì thế sự tiến bộ và phát triển của bản thân đòi hỏi phải có thời gian. Khi chúng ta nhận biết mọi việc tiến triển quanh ta thì thật dễ chịu khi tự đánh giá sự phát triển của bản thân. Cần phải có thời gian để xây dựng lòng tin, cần phải có thời gian để có một cơ thể khỏe mạnh hay cái nhìn lạc qua, cần phải có thời gian tạo dựng một cơ sở kinh doanh làm ăn khấm khá hay tự độc lập về tài chính. Trên đời này rất hiếm và ít ỏi những người thành công chỉ qua một đêm.

Vòng tròn khép kín

Rõ ràng trái đất quay xung quanh mặt trời, mùa đông ra đi và mùa xuân lại đến và cuộc đời của chúng ta sẽ vận hành trong một chu kỳ như vậy. Có những lúc thật sự khó khăn nhưng có những lúc thật sự dễ chịu và thư thái, cũng giống như mùa này kế tiếp mùa kia. Một trong những thách thức lớn nhất trong cuộc đời là đương đầu với mùa đông trong khi chờ đợi cái tốt đẹp hơn ở mùa xuân.

Sự việc sẽ tốt hơn, đó là qui luật. Nhưng vấn đề rắc rối là ở chỗ nhiều người bỏ cuộc quá sớm.

Nghỉ ngơi

Theo luật định mọi vật có lúc phải nghỉ ngơi như con gấu và con trắng đi ngủ đông, con cá ngủ dù mắt vẫn mở. Chúng ta cần phải biết điều này, chúng ta cần phải có thời gian nghỉ ngơi và thư giãn.

Nếu bạn cho là không ai làm thay công việc của bạn được và kiên quyết làm việc cật lực thì nhất định cuộc sống sẽ như vậy trừ phi bạn thay đổi suy nghĩ của mình.

Khi chúng ta nghỉ ngơi cũng như đất trồng trọt cần phải có thời gian nghỉ ngơi, thì chúng ta sẽ làm việc hiệu quả hơn, năng suất hơn. Như thế tôi cho rằng con người được sinh ra để làm việc và cả để vui chơi. Rohn nói: "Hãy xem nghỉ ngơi là nhu cầu, không phải là một mục tiêu!"

Tình yêu thương

Một số quan điểm về tình yêu thương … (Làm sao đánh giá được tình yeu thương chỉ trong vài đoạn văn?).

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao chúng ta rất yêu trẻ em? Chúng ta yêu trẻ em vì trẻ em ngây thơ và chân thật. Khi chúng ta rộng vòng tay và nhìn vào mắt chúng ta, điều này có nghĩa là chúng cần tình yêu của chúng ta. Khi lớn lên nhiều người chúng ta tin rằng, hoặc giả vờ rằng không cần đến ai. Chúng ta giả vờ khi nói rằng: "Tôi ổn, tôi không sao, tôi có thể chịu đựng được, tôi có thể tự làm được". Nhưng trong thâm tâm chúng ta lại sợ hãi cô đơn và rất cần sự quan tâm của người khác.

Có người cho rằng: "Bạn không nên cho mình là ngây thơ, cần sự giúp đỡ người khác. Nếu làm vậy bạn sẽ tỏ ra yếu đuối". Rồi cũng có người quan niệm rằng bạn đừng nên để lộ cảm xúc thật của mình, người ta sẽ chộp được bạn. Ngược lại có người cho rằng: "Người ta sẽ yêu bạn khi bạn chân thật." Bạn sẽ gặp khó khăn khi giả vờ cho rằng: "Tôi ổn, tôi không sao".

Thật hài hước là những người khao khát tình cảm nhất lại là những người giả vờ không cần nó nhất. Khi chúng ta thật sự mềm yếu và cô đơn bên trong, chúng ta lại cố gắng làm ra vẻ mọi việc đang tốt hơn để cho mọi người tin rằng không có gì không ổn.

Tình yêu thương không phải là ủy mị. Tình yêu thương là sức mạnh, là sự dấn thân. Yêu thương ai cũng có thể có nghĩa là nói với họ điều mà họ không

muốn nghe.

Yêu thương là can đảm. Và khi phải nói: “Tôi sợ”, hay “Tôi yêu anh”, bạn còn phải can đảm hơn khi tát tai người đó.

Yêu thương là sự tôn trọng bản thân mình và bản thân người khác. Là sự chấp nhận họ như bản chất vốn dĩ của họ và yêu thương vô điều kiện. Chừng nào chúng ta còn nói, anh làmcái này hay cái kia rồi tôi sẽ yêu anh thì đó không phải là tình yêu - đó là sự bắt buộc.

Yêu thương là nhìn thấy được cái tốt đẹp ở con người và nếu bạn làm được như vậy và kiên quyết làm nó thì chắc chắn bạn sẽ được hạnh phúc. Vì cuộc sống của chúng ta phản ảnh con người chúng ta, càng được yêu thương thì càng lĩnh hội được những cái đẹp và chúng ta càng lớn lên, càng phát triển. Vì thế đối với tất cả chúng ta: “TÌNH YÊU THƯƠNG LÀ TẤT CẢ”.

Học từ trẻ con

Chúng ta học được rất nhiều từ trẻ con. Hầu hết chúng ta đều có thể nhớ những điều kỳ diệc mà chúng ta đã làm khi còn bé.

Dường như nhiều bậc cha mẹ cho rằng dạy dỗ con cái là một quá trình diễn ra một chiều. Tôi tin rằng, họ cần tốn nhiều thời gian học hỏi từ trẻ con hơn là dạy chúng.

Trẻ em biết hưởng những giây phút vui vẻ, hạnh phúc nhiều hơn người lớn, chúng biết cách đùa giỡn vui cười. Chúng có thể cười ngay lúc chẳng có cái gì để cười cả. Chúng cười vô tư.

Thế ngày hôm nay bạn có cái gì để cười không nào?

Trẻ con rất hồn nhiên và vô tư. Chúng không cần phải phân tích, mổ xẻ hay suy nghĩ nhiều. Đối với chúng thế giới này như một chiếc bánh quy. Hễ khi nào chúng tạp gặp được người lớn mà lúc nào cũng hồn nhiên vô tư, thì chúng ta cảm thấy quý họ. Thế thì chúng ta hãy bớt suy tư và hãy hồn nhiên như trẻ thơ.



Trẻ em lúc nào cũng vui, chúng rất tò mò. Một con bò, con kiến, con chuột, con mèo… đối với trẻ là một điều thú vị rồi. Mọi thứ đều mới lạ hấp dẫn và chúng thật sự bị cuốn hút. Nhưng thật trớ trêu là khi chúng ta trưởng thành, nhiều người đã quên thế giới tươi đẹp này.

Trẻ em lúc nào cũng niềm nở. Chúng không bao giờ co thành kiến hay phân biết. Giàu nghèo, da đen hay da trắng không thành vấn đề, chúng đều đối xử như nhau. Trẻ em không bị ràng buộc vào tôn giáo, không bị ảnh hưởng với chính trị cho nên bạn sẽ được chúng đón tiếp vui vẻ, cho dầu bạn theo đạo nào hay trường phái chính trị nào… Thậm chí không cần biết bạn có tắm gội sạch sẽ hay không. Bạn có thường nghe trẻ em phàn nàn về thời tiết bao giờ chưa? Không, chúng không bao giờ làm vậy. Qua trực giác chúng biết rằng để duy trì tinh thần sảng khoái, chúng phải đón những gì đang diễn ra.

Chúng ta có vui và ngạc nhiên về sự thành thật và ngây thơ của trẻ em không?

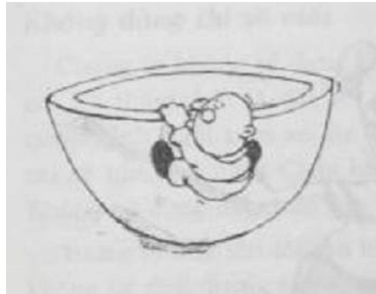
“Tại sao bố lại già như vậy?”, “Tại sao bố lại làm bừa bộn cái bàn?” hay “Bố của thằng Johnny cười còn tại sao bố lại không cười?”

Trẻ em rất kiên quyết. Nếu chúng muốn cái gì đó, chúng không bao giờ từ bỏ. Vì thế chúng ta thường nghe: “Con muốn ăn kem. ” “Cho con ăn kem, ” “Chị ơi, cho em ăn kem đi nào”.

Sự kiên nhẫn và quyết chí là một điều đáng để tra chiêm nghiệm và học hỏi. Nếu 100 người theo học lớp tiếng Hoa thì hết 90% là bỏ cuộc trong năm đầu tiên. Chúng ta hãy nhìn cách trẻ tập đi, chúng kiên quyết đi cho bằng được. Một khi vấp ngã, chúng gượng đứng dậy và tiếp tục chập chững những bước đầu tiên cho đến khi chúng đi được. Và ai cũng phải vậy! Thế bạn còn cái tính kiên quyết đó chứ? Vậy hãy phát huy đi. Như đã nói nhiều lần, trẻ em giàu trí tưởng tượng. Điều này giúp cho chúng học hỏi, vận dụng và phát triển một cách nhanh chóng.

<u>Đúc kết</u>

Hãy dành thời gian chơi với trẻ con, bạn sẽ học được nhiều: tính hồn nhiên, vui vẻ và hiếu kỳ, thái độ chấp nhận, nghị lực, sự tin tưởng, tính kiên trì và óc tưởng tượng.



Luôn hoạt động

Nguyên tắc luôn hoạt động liên quan đến qui tắc: "Không dùng thì sẽ mất". Chúng ta hiểu rất rõ qui luật hoạt động của thiên nhiên. Chuyện gì sẽ xảy ra khi một con sông ngừng chảy? Dĩ nhiên, mọi chuyện sẽ trở nên tồi tệ. Giống như vậy với con người khi ngừng hoạt động trí não hay thể chất.

Những người chơi thết thao biết rằng cầu thủ bị thương nặng thường hay đứng yên, ít hoạt động. Thương gia nếu dừng hoạt động trong một thời gian thì sẽ trắng tay. Dĩ nhiên bạn cần thời gian để hít thở thường xuyên, nhưng phải biết là cần "tiến lên, mở rộng và học hỏi".

Thuyền thường đi ra ngoài khơi nhiều hơn là ở yên trong cảng. Tương tự, máy bay cũng vậy. Bạn ít khi thấy máy bay đậu trên mặt đất trừ khi nó đang được bảo trí.

Thống kê về người cao tuổi cho biết người bình thường khi về hưu sống không được bao lâu. Bài học ở đây là đừng có "về hưu". Nếu một người nói: "Bây giờ tôi 94 tuổi và tôi làm việc suốt đời". Có thể hiểu được ý ông già là nhờ làm việc suốt đời mà ông sống được đến tuổi đó.

George Benard Shaw đoạt giải Nobel khi gần 70 tuổi. Benjamin Franklin đã cho ra đời những tác phẩm hay nhất của ông ở tuổi 84. Danh họa Picasso để lại cho thế giới những bức họa có giá trị ở tuổi 80.



Trước đây, tôi có quen một cụ bà ở Adelaide, Nam Úc chưa bao giờ chơi thể thao trước cái tuổi 76. Ở tuổi này, bà tham gia câu lạc bộ cầu lông và đến nay đã 82 tuổi bà vẫn chơi cầu lông một ngày 2 lần.

Một điều bổ ích khi tuân thủ nguyên tắc "luôn hoạt động" này là khi chúng ta hoạt động, chúng ta không lo lắng gì cả.

Đúc kết

Khi năng động làm việc thì thành công và hạnh phúc sẽ mỉm cười với bạn. Nguyên tắc "luôn hoạt động" là chất xúc tác giúp ta luôn luôn tiến bộ và hoàn thiện bản thân.

Không dùng thì sẽ mất

Chúng ta không sử dụng bất kể cái gì là chúng ta đánh mất nó. Dễ thấy nhất là đối với cơ thể chúng ta. Giả sử nếu bạn quyết định ngồi trên xe lăn trong 3 năm thì sau 3 năm mọi cái sẽ như thế nào? Chắc hẳn bạn sẽ không thể đi lại được. Không sử dụng đôi chân của mình, bạn sẽ làm hỏng nó.

Tương tự như khi tôi rèn luyện các kỹ năng. Chẳng hạn bạn không hề chơi dương cầm trong một năm, bạn sẽ không tài nào múa tay một cách điệu nghệ trên bàn phím được. Vì thế chúng ta cần phải đầu tư thời gian cho những gì chúng ta cần. Phải không ngừng học tập và hoạt động, nhất là những ngành nghệ thuật.

Hơn nữa, khi bạn không ngừng phát triển bản thân, bạn càng trở nên can đảm và tự tin hơn. Không ai có thể can đảm và tự tin nếu cứ giam mình mãi rong phòng ngủ. Hãy cố gắng tạo điều kiện hoạt động để xây dựng sự tự tin và tính can đảm của mình! Chúng ta tự phát triển và hoàn thiện bản thân bằng

cách tự thách thức mình với công việc.

Bạn phải luôn để tâm trí hay đầu óc của mình đến những vấn đề có thể xảy ra. Chẳng có lý do gì phải chờ để cho đầu óc của bạn lười biếng không hoạt động. Nếu bạn lúc nào cũng biết cách phát huy khả năng trí tuệ của mình thì nó sẽ phục vụ cho bạn.

Giống như khi bạn sử dụng đồng tiền, cần phải xoay vòng vốn. Những người kiếm được nhiều tiền là người biết tái đầu tư vốn của mình, sử dụng những gì họ có, chấp nhận rủi ro. Không thể trở thành triệu phú nếu bạn chỉ biết tiết kiệm và cất tiền của mình trong tủ hay để dưới đầu giường.

Đúc kết

Thiên nhiên luôn thử thách con người. Chúng ta phải biết tận dụng những gì mình có nếu không chúng ta sẽ vĩnh viễn mất chúng. Luôn sử dụng và tái sử dụng đó là một qui luật.



Thư giãn và cho qua đi

Bạn có bao giờ để ý thất chuyện gì xảy ra khi bạn thật sự cố gắng nhớ hay cố đánh một trái banh tennis cho trúng hay cố gắng giải quyết một việc nào đó không? Bạn không bao giờ có được kết quả bạn muốn.

Khi cố tìm sáng kiến hay giải pháp cho một vấn đề nào đó, hầu hết người ta thấy rằng họ thành công khi đang say sưa trong những hoạt động mà họ được thư giãn hoàn toàn tự nhiên. Họ bất thần nảy ra ý nghĩ khi đang tắm, đang làm vệ sinh hay khi nằm nghỉ: Những lúc bạn hoàn toàn thư giãn.

Có thể hiểu vấn đề này ở khía cạnh khoa học. Khi thư giãn, đầu óc của bạn trở nên dễ chịu và từ đó bạn trở nên sáng tạo hơn và nhạy bén hơn. Và kết quả

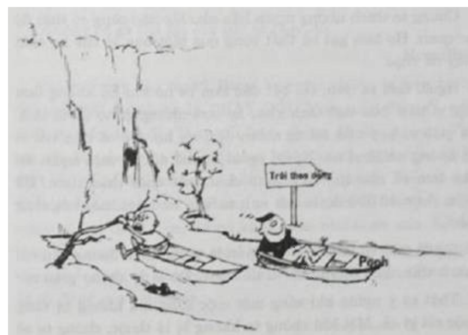
dễ dàng đến với chúng ta. Khi bạn bước vào phòng tắm, bạn tự nhiên thấy nhẹ nhõm và thư thái. Lúc chuẩn bị đi ngủ bạn lại thấy mình sáng suốt và nảy ra những sáng kiến hay.

Thư giãn dĩ nhiên rất quan trọng đối với các hoạt động của cơ thể. Khi cơ thể chúng ta được thư giãn, tất cả các chuyển động trong cơ thể sẽ hài hòa. Nhịp thở sâu và dễ chịu, tất cả các cơ quan chức năng hoạt động tốt.

Tương tự, trong các hoạt động bình thường khác, chúng ta sẽ đạt được kết quả tốt nhất, làm việc hiệu quả nhất trong cuộc sống khi biết cách thư giãn. Điều nàycó nghĩa là chúng ta phải biết cân bằng giữa thư giãn và hoạt động, giữa tĩnh và động.

Chúng ta có thể thấy qui luật này ở động vật. Chim và các con vật khác hoạt động nhưng không phải cả ngày lẫn đêm. Chúng biết khi nào thì cần nghỉ ngơi và giờ nghỉ của chúng thường vào ban đêm.

Thậm chí đất trồng trọt cũng cần có thời gian nghỉ ngơi. Chẳng hạn khi chúng ta trồng đậu trên cùng một mảnh đất trong 23 năm liên tiếp thì dù chúng ta bón phân hóa học cho đất màu mỡ hơn hương vị của đậu thu hoạch trong những năm sau lại không thơm ngon như lần thu hoạch ban đầu. Cái gì cũng phải có thời gian nghỉ ngơi và phục hồi.



Benjanim Hoff viết “Khi chúng ta biết phát huy qui luật tự nhiên nội tại cùng với qui luật tự nhiên bên ngoài, thì chúng ta đạt đến trạng thái thư thái. Từ đó chúng ta làm việc một cách có hệ thống, có hiệu quả mà ít tốn sức nhất. Chấp nhận qui luật này thì sẽ không mắc phạm sai lầm. Sai lầm do con người tạo ra, tưởng tượng ra. Người lúc nào đầu óc cũng nặng trĩu là tự tách mình ra khỏi qui luật hỗ trợ, tương trợ tự nhiên của vũ trụ”.

Chúng ta thích chàng Pooh bởi vì anh này không cố gắng quá sức mình. Anh ta sống với chính thực lực của mình hiện có. Anh ta là vậy.

Không lệ thuộc

Nếu chúng ta có thái độ tích cực với kết quả đạt được cho dẫu không hoàn toàn như ý định ban đầu thì chúng ta sẽ hạnh phúc và tự do, chúng ta không nên bắt mình nô lệ vào kết quả.

Chúng ta thích những người hầu như lúc nào cũng có thái độ lạc quan. Họ biết gạt bỏ thất vọng qua một bên vì thế họ cảm thấy dễ chịu.

Người làm ra tiền, chỉ bắt đầu làm ra nó khi họ không làm việc vì tiền. Nói một cách khác họ làm những gì họ thích làm. Và giàu có hay tiền tài tự nhiên đến với họ. Họ có tiền bởi vì họ không nô lệ vì nó. Người ngoài có thể nói về một người ăn nên làm ra như thế này: “Anh chàng đó thật tham lam. Đã kiếm được 10. 000 đô la mà anh ta vẫn cứ miệt mài với công việc”.

Người giàu có làm việc đơn giản là vì họ thích đương đầu với thử thách khó khăn hơn là tiền bạc. Đó là lý do họ giàu có.

Thật có ý nghĩ khi sống một cuộc sống mà không bị ràng buộc cái gì cả. Một khi chúng tao không bị lệ thuộc, chúng ta sẽ thành công một cách rực rỡ. Một thương gia thành công viết rằng cách duy nhất để đạt được một thương vụ thành công là không để ý đến nó và không bị lệ thuộc vào nó.

Một khi chúng ta đã làm xong một việc nào đó, tức là chúng ta đã đạt kết quả như mong muốn.

Nếu chúng ta trồng củ mì và trông đợi thu hoạch từng ngày, thì điều đó chẳng giúp ích gì cho bạn. Bạn cần phải thư thái, không để mình lệ thuộc vào đó. Hãy để cho nó tự nhiên.

Đúc kết

Thư thái và không quá mất thời gian suy tính là việc làm rất quan trọng. Như Claude Debussy đã nói “Âm nhạc là những khoảng trống giữa những nốt nhạc. “

Thay đổi

“Không có gì tồn tại lâu tức là thay đổi”

Heraclitus

Câu nói này của người Roma làm cho chúng ta liên tưởng đến qui luật tự nhiên là THAY ĐỔI. Mùa xuân đến, rồi mùa xuân đi. Mọi thứ đề thay đổi luân phiên. Đó là qui luật. Thế mà đôi lúc chúng ta lại quên qui luật này và phải chịu nhiều thất vọng đau khổ, chúng ta hỏi người thân mình: “Tại sao anh không như năm trước?” Chúng ta tham quan lại một nơi năm ngoái chúng ta đã đến, thì nó không còn như trước nữa. Sự vật thay đổi, cuộc sống muôn màu muôn vẻ. Điều đó làm cho cuộc sống sinh động và đầy bất ngờ. Sự thay đổi thể hiện rất rõ qua hành động của chúng ta.

Đúc kết

Phật học có câu: “Tất của những nỗi khổ của con người là do ràng buộc từ kiếp trước của họ.” Khi chúng ta gạt bớt những điều ta mong đợi sẽ đạt được và cho rằng tương lai là sự nối tiếp của quá khứ, thì chúng ta trở nên thanh thản hơn.

Rời bỏ

Sự vật luôn luôn thay đổi, chúng ta cần có thái độ tích cự chấp nhận rời bỏ, từ bỏ cái cũ và sẵn sàng tiếp nhận cái mới. Cái này luôn thay thế cái kia, khi gạt bỏ những cái cũ và những cái không cần thiết chúng ta tạo ra những cái mới thú vị, hấp dẫn hơn.

Khi chúng ta ôm giữ những cái cũ, chúng ta sẽ trở nên ích kỷ và trì trệ, có thể thấy điều này trong thói quen của chúng ta như áo quần cũ, những đồ không còn giá trị trong tủ, những đồ phụ tùng hay vật dụng không cần thiết trong gara v…v…

Chúng ta sẵn sàng từ chối buông thả sự vật. Nếu bạn có một người thân mà bạn yêu quí đã bỏ bạn mà đi và bạn không bao giờ xóa hình ảnh của họ trong thâm tâm bạn có nghĩa là không ai có thể thay thế họ. Rồi một lúc nào đó bạn buông lơi họ, không để ý đến họ và làm quen với những người mới và bạn sẽ

có những mối quan hệ mới.

Chúng ta dễ dàng thấy sự cần thiết khi loại bỏ, như hệ bài tiết trong cơ thể. Từ quan điểm này chúng cần phải biết cách loại bỏ, chối bỏ.

Đúc kết

Biết từ chối, loại bỏ những điều bạn không muốn, không cần và không sử dụng, bạn sẽ luôn tạo cho mình những cái mới và thú vị trong cuộc sống.

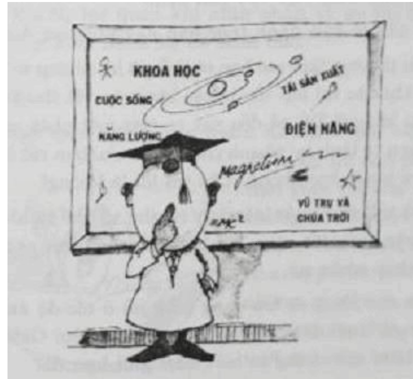
Thật sự chúng ta hiểu bao nhiêu?

"Nếu bạn nghĩ bạn hiểu mọi việc đang diễn ra thì không ai đồng ý với bạn đâu."

Walter Mondale

Thế thì làm sao chúng ta lại thắc mắc những gì chúng ta suy nghĩ trong đời sống. Làm sao chúng ta lại hay để ý những gì chúng ta sợ, thực ra bạn có biết cái tiềm thức đó ở đâu không? Và bạn có giải thích được những ảnh hưởng của nó như thế nào không? Người ta giải thích ra sao "Qui luật nhân quả?" Tại sao những ý nghĩ của tôi ảnh hưởng đến sự phồn vinh, thịnh vượng của tôi?

Khi chúng ta tiếp xúc và cọ xát với những qui luật này và vô số những qui luật khác, thì chúng ta có thể thấy rằng việc nhận biết sự tồn tại của chúng và việc hiểu được cách chúng vận hành là hai yếu tố hoàn toàn khác nhau. Chúng ta thật sự không biết chúng hoạt động ra sao! Khoa học không giải thích được. Thực tế khoa học chẳng giải thích được nhiều.



Khoa học mô tả những gì diễn ra. Khoa học gán cho sự vật cái nhãn hiệu gì đó. Khi còn học lớp tiểu học chúng ta bắt đầu gọi tên các vật xung quanh. Nếu chúng ta không nghĩ sâu hơn nữa, thì chúng ta lại mụ mẫm với ý nghĩ là chúng ta biết hết những gì đang diễn ra trên đời này. chúng ta có những khái niệm như bản năng, từ trường, Luật vạn vật hấp dẫn v…v… mô tả những khái niệm nhưng chúng ta lại không hiểu những thứ này. Những nhà khoa học xuất chúng và có đầu óc tiên tiến rất hài lòng với câu nói của Einstein: "Càng biết càng không biết. "

Cả đời bạn tiếp xúc với những qui luật và hiện tượng mà bạn không bao giờ hiểu được. Bạn không biết hệ tiêu hóa hoạt động ra sao, bạn có biết bạn tiêu hóa một củ khoai tây như thế nào không? Không! Đơn giản là bạn chỉ ăn nó thôi. Khối óc bạn đang nghỉ ngơi thì cái gì sẽ giúp bạn tránh bị ngạt thở trên gối khi bạn đang ngủ vào ban đêm?

Làm sao đầu óc bạn đánh thức bạn dậy khi bạn đang ngủ? Khi bạn bị thương, làm sao bạn có thể giữ lại những tế bào tốt? Bạn có biết khi nào thì lớp vảy sẽ tạo bên trên vết thương và rồi tróc ra ngoài không? Tất cả đều xảy ra như một phép mầu! Vết thương của bạn có lành lại nhanh chóng nếu như bạn rất hiểu về mô học và huyết học không? Câu trả lời là không!

Sự thật là tất cả sự việc luôn xảy ra như vậy kể từ khi chúng ta tồn tại trên trái đất này. Tốt hơn hết là chúng ta nên vui vẻ đón nhận, chấp nhận nó.

Khoa học cho rằng vũ trụ đang giãn nở ở tốc độ ánh sáng, thế thì một giả thiết đặt ra là nó giãn nở đến đâu? Giới hạn vũ trụ ở đâu? Làm sao chúng ta biết được giới hạn đó?

Thậm chí chúng ta không hy vọng hiểu được tất cả những gì đang xảy ra xung quanh ta và bên trong ta! Chúng ta không lý giải được điều này một cách logic, hợp tình hợp lý. Hầu hết mọi người vui vẻ đồng ý với tôi về quan điểm này.

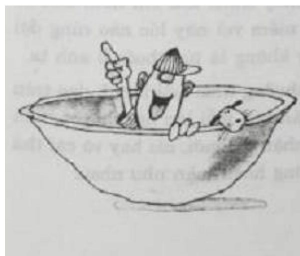
Thật có lý khi cho rằng những ý nghĩ, tư tưởng lạc quan hay bi quan của con người tác động rất lớn đến kết quả đạt được nhưng chúng ta không giải thích được!

Một số người thấy khó có thể tin được khi tạo ra viễn cảnh tốt đẹp về sức khỏe thì điều đó sẽ ảnh hưởng rất tích cự đến quá trình điều trị bệnh tình và hồi phục sức khỏe của họ. Họ thường hay nói: "Làm sao tôi có thể thực hiện được, tôi đâu có biết cơ thể của tôi hoạt động ra sao? Tôi không phải là bác sỹ." Bạn đâu có cần là một bác sỹ mới phải đi toilet? Thật tuyệt vời phải không nào khi chúng ta chấp nhận sự vật diễn ra, vận hành chung quanh ta.

Tương tự, một số người rất bi quan về căn bệnh của mình. Nhưng nếu họ lạc quan khi nhìn hận về nó thì họ sẽ có kết quả tốt đẹp hơn, bệnh họ dễ lành hơn.

Đúc kết

Nếu bạn quyết định bạn muốn hiểu hết mọi việc trước khi sử dụng thì bạn phải đợi một thời gian rất lâu! Trí tuệ của chúng ta là một phép màu nhiệm. Khả năng điều tiết và hòa hợp của nó với tất cả những gì xảy ra xung quanh ta và tạo ra kết quả thật sự vượt qua mọi hiểu biết.



Kinh nghiệm của tôi cho hay nếu chúng ta chấp nhận sử dụng những gì chúng ta có, chúng ta vận dụng hết mọi khả năng thì kết quả tốt đẹp sẽ mỉm cười với chúng ta.

Cuộc sống vô vị khi bạn không thấy gì thay đổi

"Chẳng có vấn đề gì là có ý nghĩa đối với người cho rằng không có gì có ý nghĩa với họ. "

Lin Yutang

Cuộc sống bản thân nó không có giá trị. Không phải vì chúng ta có mặt ở đây là cuộc sống có giá trị. Thật ra giá trị hay không là thái độ của chúng ta, chỉ chúng ta mới quyết định được sự tồn tại của mình ở trên đời này là một ân huệ và niềm hạnh phúc hoặc là một bản án khổ hạnh và đau thương.

Nếu Fred định tự vẫn và anh ta nói với chúng ta rằng: “Cái gì là quan trọng nhất nhỉ, chẳng có cái gì đáng để phải đấu tranh cả!” Thế là số phận của anh ta do anh ta định đoạt. Vì thế cuộc sống của anh ta chẳng thú vị và giá trị bao nhiêu.

Chúng ta không thể làm được gì nhiều để thay đổi Fred. Làm sao bạn có thể khiến cho Fred tích cực và sôi nổi với cuộc sống nếu anh ta không muốn cảm thụ? Bạn có thể thấy nhẹ nhõm khi đi dạo bên bờ biển, thấy thích thú khi nếm mùi bơ trong miệng… Tất cả những niềm vui này lúc nào cũng đợi chờ Fred. Nhưng đón nhận hay không là tùy thuộc ở anh ta.

Tất cả tùy thuộc ở ta khi ta thưởng thức mỗi lần đi dạo trên biển, mỗi lần tắm gội, mỗi lần ăn táo, mỗi lần nói chuyện, mỗi lần nghe nhạc… Chúng ta cảm nhận cái mới, cái hay và cái thú của nó, mỗi lúc mỗi khác … không hoàn toàn như nhau.

Cuộc sống không buồn tẻ. Chỉ có những người buồn tẻ mới nhìn nhận thế giới này tẻ nhạt và chán ngắt. Nhiều người chết ở tuổi 25 nhưng đến 70 tuổi mới được chôn cất. Đối với tôi thế giới này là một điều bí ẩn và thú vị, và với nhiều người khác thế giới này rất đẹp và muôn màu muôn vẻ.

Đúc kết

Cho đết lúc này bạn đã thật sự cảm nhận được cái hay cái đẹp của cuộc đời. Nhưng bạn sẽ tiếp tục thấy thế giới này đẹp hơn ở CHƯƠNG 6.

Chương 6: NGÀY HÔM NAY QUAN TRỌNG NHẤT

Ngày hôm nay rất quan trọng.

Đây là nơi bạn bắt đầu.

"Một cây lớn bắt đầu bằng một hạt giống. Hành trình một ngàn dặm bắt đầu từ một bước nhỏ. "

Lão tử

Bạn đang sống hay tồn tại trong một hoàn cảnh mà những ý nghĩ và hành động của bạn trong bao năm qua qui định. Cho dẫu những gì bạn sẽ chứng nghiệm trong nhiều năm tới cũng đều bị ảnh hưởng hay chi phối bởi những gì bạn đang làm trong ngày hôm nay. Bạn bè, gia đình, công việc và tiền bạc của bạn (Bạn sẽ có được)… Tất cả điều này được quyết định bởi những gì bạn quyết định thực hiện trong ngày hôm nay.

Cuộc sống là một quá trình tạo dựng. Những gì bạn làm ngày hôm nay ảnh hưởng đến những gì bạn làm mai sau. Cuộc sống không xảy ra trong vòng 24 tiếng đồng hồ theo con nước thủy triều lên xuống. Ảnh hưởng từ ngày nay tạo nên kết quả ngày mai. Bạn có từ bỏ thói quen xấu hay không, bạn biết tiết kiệm hay tiêu xài hoang phí, bạn có rèn luyện thân thể hay không, bạn có khai thông trí tuệ hay không… Quyết định của bạn sẽ qui định hoàn cảnh sắp đến.

Những người lú lẫn không bao giờ nhìn thấy được điều này, người khôn ngoan thì hiểu được sự tình của vấn đề. Những gì bạn làm trong ngày hôm nay rất quan trọng.

Ngược lại nếu bạn cứ lơ là lười biếng, không chịu làm việc, tiêu xài thoải mái và lúc nào cũng làm phiền người khác thì sớm muộn gì điều không hay sẽ đến với bạn, rồi bạn lại tự nhủ tại sao bạn không thấy vui vẻ, thú vị trong công việc, tại sao mình không có tiền và không có ai thân thiện với mình cả.

Điều này nhắc nhở chúng ta biết rằng ngày lại qua ngày từng nắm đất nhỏ sẽ tạo nên gò, đồi, núi…

Nói tóm lại:

Hành động ban đầu quyết định hoàn cảnh bạn tồn tại. Nỗ lực ngày hôm nay tác dụng đến mai sau.

